АЛКОГОЛИК ЛИ ТЫ? ПРОЙДИ НАШ ТЕСТ СТР. 164

НОЯБРЬ 2010

Men's Health

КАК НЕ ПАРИТЬСЯ И ВСЕ УСПЕВАТЬ

СТАНЬ МУЖИКОМ НА ЧАС
И ПОЧИНИ ВСЕ, ЧТО СЛОМАНО

ЕСТЬ ЧЕМ ЗАКУСИТЬ
30 ОЧЕНЬ БЫСТРЫХ РЕЦЕПТОВ

ГОЛОВА ПОПОЛАМ
КАКИМ ПОЛУШАРИЕМ ЧТО ДЕЛАТЬ

СЕКС ПОД МИКРОСКОПОМ
2880 НОВЫХ СЛОВ О ГЛАВНОМ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Кристиан Бейл
Актер

ЧТО ТОБОЙ ДВИЖЕТ
ВСЕ МЫШЦЫ ОДНИМ РЫВКОМ

MHealth.ru
10011
4 606895 000062

Джуд Лоу

DIOR HOMME

DIORHOMMEPARIS.COM

Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Товар сертифицирован. Реклама www.dior.ru

Dior

КРОМЕ VOLVO В ЖИЗНИ ЕСТЬ МНОГО ХОРОШЕГО.
СТИЛЬ. СТРАСТЬ. СТАРТ. СКОРОСТЬ. СМЕЛОСТЬ. СВОБОДА.

PRIVILEGE CLUB™
Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo

ЛИНИЯ VOLVO: 8 800 700 00 20 WWW.VOLVOCARS.RU

СОВЕРШЕНСТВО.
ПОЭТОМУ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ВЫЗЫВАЮЩЕ ДРУГОЙ
НОВЫЙ VOLVO S60 СПОРТ-СЕДАН

Реклама

Volvo. for life

VOLVO

Реклама.

.....Открой новые возможности

МегаФон
Будущее зависит от тебя

Реклама

*Мартини Голд. . Новый вкус от Дольче и Габбана.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКО

MARTINI
GOLD
THE NEW TASTE
BY
DOLCE & GABBANA
MARTINI
GOLD
MARTINI
GOLD
DOLCE & GABBANA
MARTINI
MARTINI
ТОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2010

90
Что за вред!

Нерядовой Райан
106

НА ОБЛОЖКЕ

120 ТЕЛО МАСТЕРА Б.
Звезда "Бэтмена" и "Терминатора" Кристиан Бейл

164 АЛКОГОЛИК ЛИ ТЫ?
Пройди наш тест

178 КАК НЕ ПАРИТЬСЯ И ВСЕ УСПЕВАТЬ

144 ЕСТЬ ЧЕМ ЗАКУСИТЬ
30 быстрых рецептов

104 ГОЛОВА ПОПОЛАМ
Каким полушарием что делать

130 СЕКС ПОД МИКРОСКОПОМ
2880 новых слов о главном

168 ЧТО ТОБОЙ ДВИЖЕТ
Все мышцы одним рывком

242 СТАНЬ МУЖИКОМ НА ЧАС
И почини все, что сломано

Твоя новая азбука
130

justintimberlake.com

GIVENCHY

RWD PLAY FFWD

Новый аромат для Неё

ДЛЯ НЕЁ ДЛЯ НЕГО

«Селдико» – Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

Реклама

ИЗВЕСТНЫЕ ДОСТОИНСТВА НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Lexus RX. Яркий автомобиль, объединивший инновационные разработки Lexus. Неповторимый стиль и совершенная эргономика салона обеспечивают комфорт в каждой поездке. Выдающаяся динамика доставляет удовольствие от каждой минуты за рулем. Выход нового RX 270 с двигателем 2,7 л знаменует собой новые возможности для приобщения к миру Lexus. Да, совершенство стало доступнее. Оставаясь совершенством.
www.lexus.ru

LEXUS

НОВЫЙ RX 270 | цена от 1 850 000 р.

Узнайте о вашем ближайшем дилере и запишитесь на тест-драйв по телефону службы клиентской поддержки

8-800-200-38-83

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2010

154
Тело как машина

75
Ототри поросенка!

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
86 НАШИ РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ
7 причин заняться армрестлингом

РАЦИОН
90 КРАСНЫЕ В ГОРОДЕ
Коронное блюдо — яичница с помидорами

ОТНОШЕНИЯ
94 ИМЕТЬ ДРУГА
8 шагов от дружбы к сексу

ПРОФИЛАКТИКА
98 ПРИВЫЧКА НАМИ НАМ ДАНА
Избавься от пяти пагубных пристрастий

ФОРМА
106 РАЙАН №11
Легендарный футболист Райан Гиггз — герой обложки британского Men's Health

ПРОПИТАНИЕ
112 МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ
Как есть жир, не нагуливая его

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

58 ЕСТЬ МНЕНИЕ
Должна ли жена брать твою фамилию?

60 ЗАВОРОТ ДЛЯ КИШОК
Как приготовить съедобную шаурму

66 КОРЯВЫЙ СПОРТ
Нескучные способы использовать фитбол

72 ГЛАВНОЕ — ХВОСТ!
Гуманная мышеловка

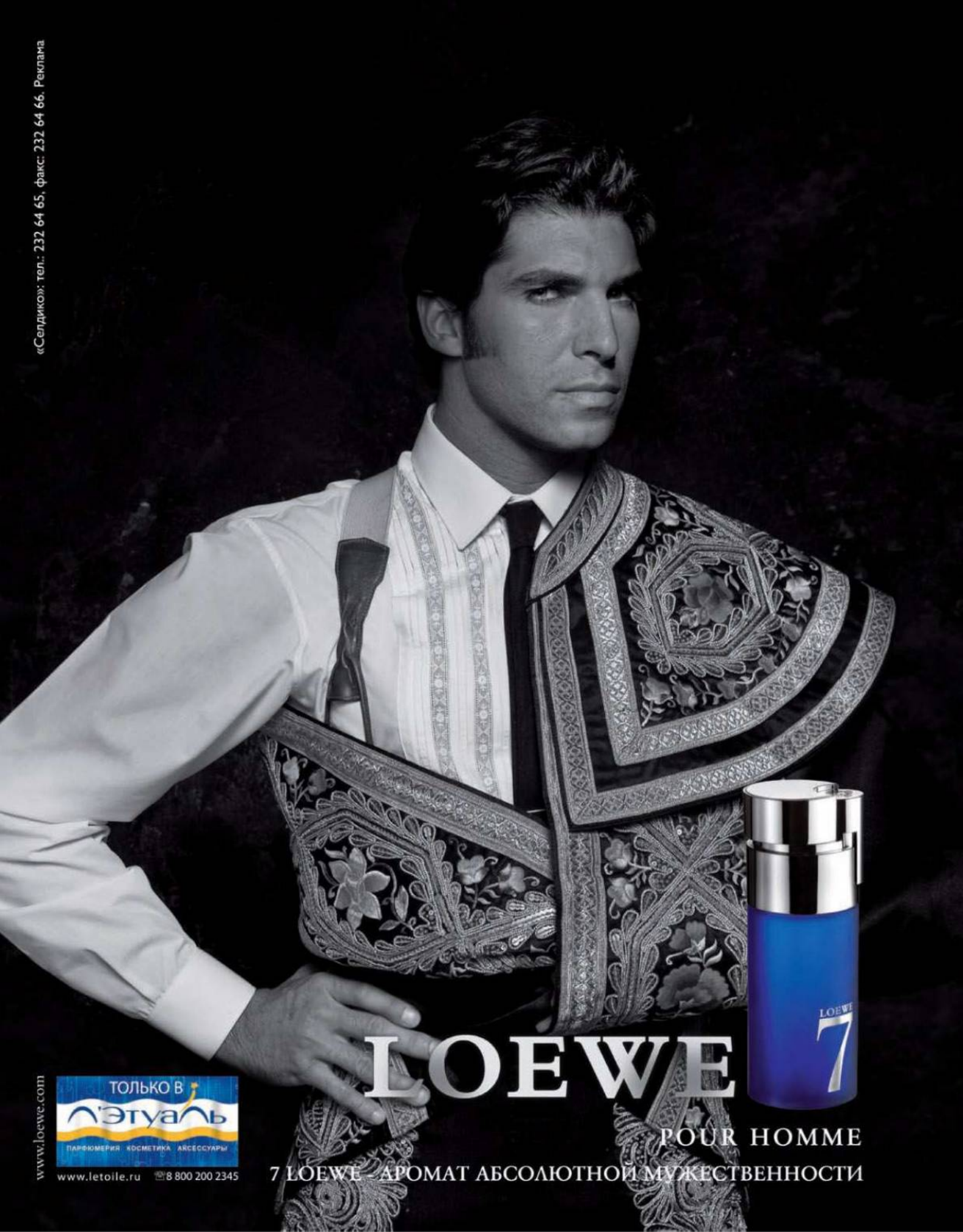
75 ОГОНЬ!
Взвейтесь кострами, синие ночи

И еще 13 энергичных заметок

112
Не помажешь — не поешь

Прими локтевую позицию
86

«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама



СОДЕРЖАНИЕ | 11.2010

Что в твоих руках 168

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

154 ОКОЛО НУЛЯ
К чему привел нашего автора месяц сбалансированного питания

ОРГАНИЗМ

186 СМЕРТЬ И ЖИЗНЬ НИКА ЧИСХОЛЬМА
Победа над "синдромом запертого внутри"

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

199 ДОМ НА КРАЮ ЗЕМЛИ
Экспедиция в Арктику по следам полярного исследователя Виллема Баренца

208 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

98 Подсел? Привстань!

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

210 А ЖИРНО ТЕБЕ НЕ БУДЕТ
Тренировка с гантелями для снижения веса

САМООБОРОНА

214 ПО ЛОКОТЬ В...
Что делать, если тебя схватили за грудки

РАЦИОН

216 РЫБА!
Fish&chips для качка

218 ЕДА НА ВЫЛЕТ
Брокколи VS Цветная капуста

FAQ

220 ВЫПАДЫ В ТВОЙ АДРЕС
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

144 Палочки-выручалочки

MR. WARD
D&G
THE NEW FRAGRANCES BY D&G†
3 L'IMPÉRATRICE
10 LA ROUE DE LA FORTUNE
18 LA LUNE
1 LE BATELEUR
6 L'AMOUREUX
11 LA FORCE
D&G
POUR FEMME*
POUR HOMME**
DANDGFRAGRANCES.COM. РЕКЛАМА. ДИ ЭНД ДЖИ. ИМПЕРАТРИЦА. КОЛЕСО ФОРТУНЫ. ЛУНА. МАГ. ВЛЮБЛЕННЫЕ. СИЛА. †НОВЫЕ АРОМАТЫ ОТ D&G *ДЛЯ НЕЕ **ДЛЯ НЕГО.

СОДЕРЖАНИЕ | 11.2010

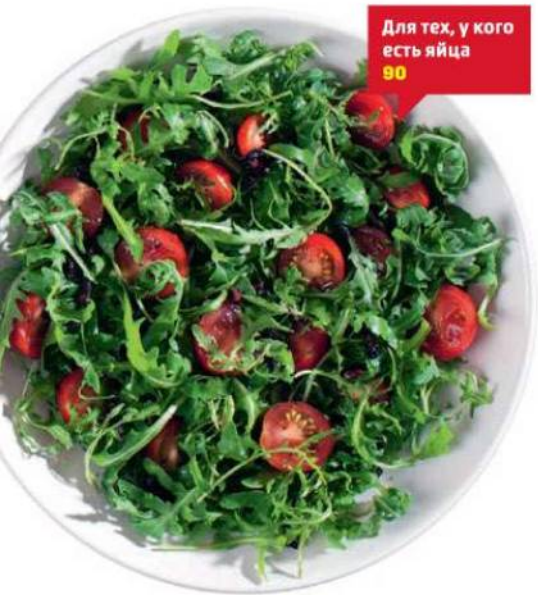
ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
238 ЯЩИК С ИНСТРУМЕНТАМИ
Необходимый набор для домашнего мастера

ТЕСТ-ДРАЙВ
250 ЭЛЕКТРОННЫЙ РАЙ
BMW ActiveHybrid 7

252 YETI — НЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК?
Skoda Yeti

254 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО



Для тех, у кого есть яйца 90

GUIDE TO STYLE

222 КОЖАНЫЕ САПОГИ
Главные вопросы: высота, цвет и с чем носить

ГАРДЕРОБ
226 НА СПОРТШТАНАХ
Одежда этой осени

ДЕЛО ВКУСА
234 ДО ПЕРВОГО СНЕГА
Новые согревающие ароматы

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
236 ПОЛНЫЙ ОТСЛОЙ
Скрабы и кремы для лица

186
Есть ли жизнь после смерти

НА ОБЛОЖКЕ: **КРИСТИАН БЕЙЛ,** ФОТОГРАФ: **LARSEN AND TALBERT/ICON INTERNATIONAL**

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

28 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
30 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
32 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
36 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
44 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
46, 48 И 50 БЮЛЛЕТЕНЬ
78, 116 И 196 ИМПУЛЬС
80 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
256 НОВОСТИ
265 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
266 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

11 футболистов для Bikkembergs
Сфотографированных в Андах, Чили, в июле 2009

Покупайте в BIKKEMBERGS.COM

DIRK BIKKEMBERGS

MHEALTH.RU

МН-СЕРВИСЫ

Убей время с пользой

- Путеводитель по женской голове
- Постельный советчик
- Калькулятор коэффициента формы
- Проверка памяти

И другие полезности на странице *mhealth.ru/services/testgame.php*

МН-ТЕСТЫ

Познай себя и всем похвастайся

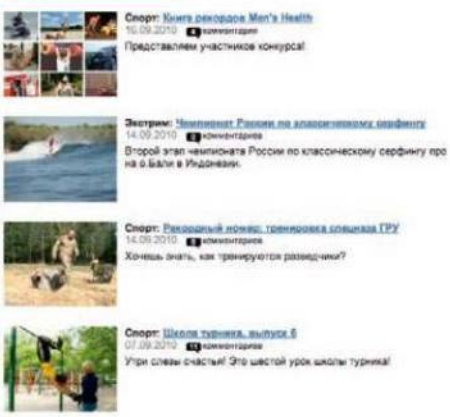
- Готов ли ты к секс-играм?
- Какая профессия тебе подходит?
- Выживешь ли в офисе?
- Какое у тебя чувство юмора?

mhealth.ru/tests/

MEN'S HEALTH TV

Всегда в эфире

mhealth.ru/video/



ТАКЖЕ ЧИТАЙ

Не отравись!
Какие угрозы скрыты в безобидных продуктах.
mhealth.ru/health/

Некомпетентные органы
Что происходит с организмом, вдруг лишившимся некоторых органов.
mhealth.ru/health/

Звездные тренировки
Сделай себе пресс Брэда Питта, грудь Тома Круза, выносливость Джейсона Стетхэма, удар Кости Дзю.
mhealth.ru/

Как накачать...
Ноги, спину, руки и грудь.
mhealth.ru/form

Драка без кулаков
Как избежать драки и выйти победителем.
mhealth.ru/life/knowledge/

Блог "Мир без виз"
Как путешествовать в страны, куда русских пускают без виз.
mhealth.ru/blog/mh_travel/

Блог "Димакрат"
Дмитрий Смирнов делится своими знаниями, не требуя ничего взамен.
mhealth.ru/blog/Dimakrat/

НЕ ПРОПУСТИ

Сильный человек
Русский богатырь Тимофей Брагин рвет все!

Ноу-хау
Как сделать стакан из бутылки

Объект желания
Видео с Дарьей Клишиной ждет твоих просмотров

Школа турника
Самый известный турник-мен страны Михаил Баратов научит тебя обращаться с перекладиной.

Видеоэнциклопедия фитнеса
Смотри в три подхода по 6–8 роликов.

Ваш эксперт в области похудения и укрепления мышц

Abdo Fermeté

Моделирующий гель для области живота Abdo Fermeté: у мужчин, которые стремятся поддерживать себя в форме, теперь есть свое средство для похудения. Исследовательская группа компании Кларанс разработала высокоэффективное средство - быстро впитывающийся освежающий крем-гель с легкой текстурой. Активные компоненты - кофеин и экстракт бокоа - ускоряют процесс расщепления жиров и укрепляют кожу. Рельефные мышцы гарантированы: немного усилий в спортзале - и жировые отложения в области живота отправлены в нокаут. Кларанс, лидер в Европе среди косметических средств класса «люкс» по уходу за кожей. Подробная информация на сайте www.clarinsmen.com

ИННОВАЦИЯ

На правах рекламы

Долгая молодость мужской коже

CLARINS MEN

журнал Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Андрей Золотов, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова
Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Илья Виноградов, Варвара Жемчужникова, Надежда Зарочинцева, Юрий Зинченко, Ириней Калачев, Софья Мироедова, Егор Москвитин, Валентин Ткач, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

HOLY FASHION GROUP

+7-495-6883900 strellson.com

Что определяет характер?

Смелость быть собой. Сила не останавливаться ни перед чем и не идти на компромиссы. Потенциал преодолевать любые препятствия и достигать цели. Стремление быть первым в каждом изгибе дерзкого облика Infiniti FX, в каждой черте его волевого характера – характера победителя.

Infiniti FX. Роскошный. Дерзкий.

Новый двигатель 3,7 л – 333 л. с., 5,0 л – 400 л. с.

Узнайте об Infiniti больше: **8 800 200 7077** | **www.infiniti.ru**

INFINITI

Inspired Performance*

Реклама

Роскошь становится ближе.

Уникальные условия приобретения автомобиля Infiniti FX 2010 года.

Исключительные условия приобретения по программе INFINITI FINANCE.**

Больше информации: **8 800 700 5282**

Inspired Performance

** Кредитование по программе INFINITI FINANCE осуществляется ЗАО ЮниКредит Банк (лицензия ЦБ РФ № 1).

* Сила вдохновения

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Ноябрь 2010 (№145)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 12.10.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Товар сертифицирован. Реклама

1860 — 1916 — 1969 — 2010

150 YEARS PIONEERING SWISS WATCHMAKING* FOR 150 YEARS

В АВАНГАРДЕ ШВЕЙЦАРСКОЙ ТОЧНОСТИ С 1860 ГОДА

1860 Эдуард Хоэр основывает часовую мастерскую в швейцарских Альпах
1916 Изобретение первого секундомера с точностью до 1/100 секунды
1969 Изобретение первого механического хронографа
2010 TAG Heuer Grand CARRERA Calibre 17 RS

*Передовые швейцарские часовые мастера. Вот уже 150 лет.

TAG HEUER

TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

www.tagheuer.com

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

У КОГО-ТО ДОМА НЕТ И ЛОМАНОГО ГРОША, НО СЕЙЧАС НЕ ОБ ЭТОМ. В ДАННЫЙ МОМЕНТ БОЛЬШЕ ГРОШЕЙ НАС ИНТЕРЕСУЮТ СЛОМАННЫЕ ВЕЩИ. О ТОМ, КАК РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ С НИМИ, РЕЧЬ ПОЙДЕТ НА СТР. 242, НУ А ПОКА УЗНАЕМ, ЧТО СЕЙЧАС НЕИСПРАВНО В ДОМАХ ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА И ПОЧЕМУ.

1

АЛЕКСЕЙ АВЕРЬЯНОВ

ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ МОСКОВСКОГО ГУМАНИТАРНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

У меня не работает CD-ROM в компьютере, и я бы давно уже решил эту проблему, если бы он был мне необходим. А так, теперь информацию проще переносить на флешках, ну а если хочется посмотреть фильм или все же кто-то передал файлы на диске, спасает ноутбук, в котором CD-ROM не сломан. Думаю, в конце концов починю его и в настольной "машине", но когда — не знаю.

2

КОНСТАНТИН ХЛЫСТОВ

ЭКСПЕРТ МАГАЗИНА "СТРОИТЕЛЬ"

Из последнего у меня сломался домашний радиотелефон, точнее, как показало "вскрытие", его аккумулятор. Я полез в интернет и выяснил, что батарейка эта стоит немногим меньше такого же нового телефона, так что чинить его не буду, а просто скоро куплю новый.

3

НАТАЛЬЯ ГРИГОРЬЕВА

ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ "СЕНСАВИ"

Не так давно в моей ванной сломалась вешалка для белья (такая натяжная, под потолком). Даже не знаю, чинится она вообще или нет. Пока нет времени заняться — купить новую, а возможно, вместо нее взять складную сушилку и ставить ее в комнате. Радует только, что эта поломка — единственная на весь дом. Все остальное работает.

4

НИКОЛАЙ ВИТКЕВИЧ

ЭКС-ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ (ЖИМ ЛЕЖА) WPC

Обычно ничего сломанного дома нет, у меня первое образование — техническое, и я понимаю, что лучше не чинить выработавшую ресурс вещь, а купить новую. Сломана только кофеварка, но моя жена готовит очень вкусный кофе в турке, так что это не проблема. А так, если говорить не только про дом, то пару раз в фитнес-центрах я гнул грифы штанг, хотя предупреждал инструкторов, что буду работать с весом в районе 300 кг.

5

ДМИТРИЙ ВАШКИН

ВЕДУЩИЙ ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ КЛИНИКИ МАРШАКА

Я люблю возиться по хозяйству и все чинить сам: электрика, сантехника — все это не проблема. Не трогаю только домашнюю электронику — там все слишком сложно. Специально никаким ремонтным премудростям не обучался и в детстве в кружки типа "Юный техник" не ходил, больше спортом занимался.

* неукротимый дух - реклама

МОСКВА БУТИК RADO, УЛ. ПЕТРОВКА, Д.30/7, ТЕЛ. (495) 650-58-94
SUBLIME BY BOSCO, ГУМ, КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ, Д.3, ТЕЛ. (495) 620-33-90
МАГАЗИН EUROTIME, СРЕТЕНСКИЙ Б-Р, Д.2, ТЕЛ. (495) 625-26-21
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ БУТИК RADO, НЕВСКИЙ ПР-Т, Д.137, ТЕЛ. (812) 717-59-39
ЕКАТЕРИНБУРГ САЛОН ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ «СТУДИЯ ВРЕМЕНИ», УЛ. РАДИЩЕВА, Д.10, ТЕЛ. (343) 356-04-58
ВОЛГОГРАД БУТИК «КЛЕОПАТРА», УЛ. КОММУНИСТИЧЕСКАЯ, Д.10, ТЕЛ. (8442) 33-43-50
НОВОСИБИРСК САЛОН ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ «ЖЕНЕВА», УЛ. ВАТУТИНА, Д.107, СТЦ МЕГА, ТЕЛ.(383) 291-94-86
ИРКУТСК БУТИК «ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ», УЛ. БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦКОГО, Д.1-Б, ТЕЛ. (3952) 24-23-99
КЕМЕРОВО САЛОН «СТЕРХ», СОВЕТСКИЙ ПР-Т, Д.33, ТЕЛ. (3842) 75-37-27

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ООО «СВОТЧ ГРУП (РУС)», ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС 121099, МОСКВА,
НОВИНСКИЙ БУЛЬВАР, Д.3 СТР. 1, ТЕЛ. + 7 495 580 98 45, ФАКС + 7 495 580 98 48

ЧЕЛОВЕК С ТОГО СВЕТА

10 ЛЕТ НАЗАД НИКУ Чисхольму оторвало мозг. Ну, практически оторвало — в результате серии инсультов связь между мозгом 27-летнего игрока в регби и его телом была блокирована. Чисхольм не мог двигаться, говорить, есть — ничего не мог, короче говоря, даже глаза закрыть. Он все видел и чувствовал, но это тоже было проблемой — во время одной из операций, к примеру, действие анестезии закончилось раньше, чем хирурги закончили резать. Но Ник даже не смог заорать от боли, не то чтобы остановить живодера в белом халате.

Медики называют это locked-in syndrome — "синдром человека, запертого в своем теле". Подобные пациенты довольно быстро умирают. Автор бестселлера "Скафандр и бабочка" Жан-Доминик Боби, к примеру, протянул в таком состоянии только год и три месяца.

А Ник не только жив, но теперь умеет улыбаться и размахивать руками. Он пока не ходит, но во время своей ежедневной тренировки в спортзале жмет ногами 100 кг. Не говорит, но прыгает с парашютом. Как он смог этого добиться, читай в статье "Смерть и жизнь Ника Чисхольма" на стр. 186. Скажу только, что врачи тут ни при чем.

Ник Чисхольм

Автор статьи Оливер Брауди по этому поводу говорит: "Мы считаем, что наша сила по жизни определена и ограничена, и вместо того чтобы увеличивать ее, чтобы она соответствовала нашим желаниям, мы сдерживаем желания, чтобы те соответствовали нашему представлению о собственной силе. Почему мы не осознаем так же четко, как знает Ник, что у нас есть возможность стать королями? Что у нас есть право на гораздо большее — надо только иметь смелость пожелать?"

Действительно — почему?

Кирилл Вишнепольский

ЧЕТЫРЕ СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Когда записываешь лекцию, наклони голову влево — чтобы главным слушающим ухом было правое.
Почему — на стр. 104

Если машина переворачивается, руки зафиксируй — держи либо крест-накрест на груди, либо упри в руль или торпедо.
Зачем — на стр. 80

Арбуз улучшает потенцию по тому же принципу, что и виагра.
В каких дозах — см. на стр. 130

Разжигая огонь, сыпани в него щепотку крупной поваренной соли.
И что? См. стр. 242

SOLO
LOEWE
POP
SOLO
LOEWE
ТОЛЬКО В
ЛЭТУАЛЬ
ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ
www.letoile.ru 8 800 200 2345
www.loewe.com
«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама

ПРО АВТОРИТЕТЫ

ВЫ ПИСАЛИ ПРО КУМИРОВ. У МЕНЯ ИХ НИКОГДА не было. Ни кумиров, ни людей, которым хотелось бы подражать. Порой мог осуждать близких. Одним из таких был и мой отец: "Ты делаешь это не так", "Почему это, а не то?", "Зачем ты это говоришь?". Когда мне было 16, папа умер. Сейчас, когда прошло несколько лет, я повзрослел, юношеский максимализм почти исчез. Смотрю на свое отражение и понимаю, что я — полная копия отца. И внешне, и по характеру. И я горжусь этим! Вот он — мой авторитет, мой учитель, мой отец! Хотя Энди Дюфрейн тоже молодец.

ПАВЕЛ

МН: Павел, чтобы смотреть на свое отражение было еще приятнее, мы дарим тебе бритвенную систему Gillette Fusion Power Cool White с пятью лезвиями и даже микрочипом.

Автор лучшего письма в декабрьском номере получит дорожную сумку Chevignon.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЧТО ЗА ТЕРКА?

Сразу скажу, что буду критиковать плов в сентябрьском номере. Это что такое за "оши-софи"? Конечно, в кулинарных способностях врача из Бухары никто не сомневается, но я, как гражданин Узбекистана, очень огорчен, что показали именно этот рецепт, ведь теперь у всех читателей сложится мнение, что плов лучше не есть вовсе. Рис на фото был белым, а морковь на терке!

АРТЕМ АГЗАМОВ

P.S. Вы писали, как правильно произносятся названия фирм и брендов, а как произносится пиво Heineken — "Хайникен" или "Хейникен"? Я не могу уснуть и думаю, что же завтра сказать продавщице в ларьке?

МН: И мы тоже в способностях врача из Бухары не сомневаемся. Раз он говорит, что рис должен быть сорта "лазарь" (белый), то зачем же нам брать рис "девзира" (красный)? И морковь в тарелке, если ты присмотришься, вовсе не тертая, а нарезанная аккуратной соломкой. Так что все честно! P.S. Правильно: "Хайникен".

БЫСТРАЯ РЕАКЦИЯ

Здравствуйте! Я уже писал, что это замечательный журнал, но сколько ни читал, ни разу не видел, чтобы вы писали о защите мужчин от этих сволочных тварей (девушек-клофелинщиц) и всяких обманщиц и мошенниц! Я думал, их уже нет, потому что в последние годы хорошо отдыхал и развлекался. Но буквально на днях столкнулся с такими. И благо вовремя среагировал! Обошлось без потери памяти и кошелька.

СТАНИСЛАВ

ДАЧНЫЙ ОТВЕТ

Дочитывая августовский номер, наткнулся на статью "Как я стал раком". Статью с таким названием я бы не стал читать, если бы мой взгляд не выцепил "миф, дача...". И хочу спросить, почему автор свой личный, не слишком удачный опыт называет развеиванием мифов?! Вот, например.

Отдых. Отдыхать можно по-разному. Как говорится: колхоз — дело добровольное. Хочешь — сажаешь кабачки, хочешь — смотришь на одуванчики.

Дети. То, что разбалованным детям нравятся мультики, "Макдоналдс" и прочие худшие проявления прогресса, вовсе не означает, что им плохо на даче, особенно если им есть с кем и во что играть, а не только надувать лягушек или смотреть на выпивших родителей.

Про вложение средств вообще довольно скользкий момент. Потому что потратить можно сколько угодно, тут зависит от умения человека распоряжаться деньгами и планировать.

Ликвидность. Да, дача — сложная штука, и, приобретая ее, надо хорошо подумать, но не надо говорить "не покупай" только потому, что сам плохо подумал при покупке.

ВЛАДИМИР, 29 ЛЕТ, МОСКВА

МУЖСКОЙ ТИП

Был случай. Вроде мой день рождения отмечали, сильно напились. Компанией завалились к товарищу, а с утра меня так воротило, я даже не мог встать с пола, так и лежал около унитаза.

До этого приметил на тумбочке ваш журнал. Лежу я, значит, у унитаза, заходит один из товарищей и говорит: "А ты знаешь, что австралийские ученые доказали, что с похмелья лучше лежать на левом боку?" Я, поняв, откуда он это взял, в тот момент очень развеселился. Не буду льстить вам, скажу честно, читаю не только МН, книги читаю, издания другие. С МН я отдыхаю. Мой брат, например, не очень вас любит, но, когда ко мне приходит, хватает свежий выпуск. Разные типы мужских журналов для разных типов мужчин. МН — для мужского типа мужчин.

СУРОВЫЙ, ВАШ ЧИТАТЕЛЬ

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

РЕКЛАМА
HUGO BOSS AG
www.hugoboss.com
Phone +49 7123 940

НЕДАВНО, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ сидеть на кухне и думать о важном, я решил заработать денег и отправился на встречу с подающим надежды режиссером. Режиссер начал беседу с размышлений о еде. И заявил, что всякая кухня — зло и бессмысленная трата времени и что он мечтает о дне, когда изобретут еду в таблетках, которые нужно будет проглотить и запить водой — и все. На этом я тихонько вышел из зала. Что стоящего в искусстве может сказать человек с такими мечтами?

Всему самому важному в жизни я научился благодаря еде. Мое сознание включилось в поезде с простого вопроса: "Ну, и сколько тебе лет?" Перед носом моим, как приз, маячила замечательная вареная курица. Вопрос был несложным, смущало только, что задавали его собственные родители. Я прошептал: "Четыре". "Идиот! — сказал отец, отодвинув курицу. — Три! Для контролера тебе три. Если тебе три, ты едешь бесплатно, а если четыре — за деньги". С тех пор, когда кто-нибудь врет, я отчетливо чувствую запах курицы.

Когда мне было восемь, в наш сельмаг завезли напичканные нитратами арбузы. Арбузы были вкусные, и скоро вся деревня погрузилась в состояние непрекращающегося поноса. И только меня он не брал. Я катался на велосипеде по вымершим улицам, а односельчане завистливо смотрели на меня из окон. Я почувствовал себя великим и непобедимым. Через три дня все выздоровели, а я — наоборот. И вся деревня посчитала долгом справиться о моем здоровье, плохо скрывая злорадство. Сидя третий час в дощатом туалете, я готов был поклясться на передовице газеты "Советский хлебороб", что я не великий.

В 10 лет я сожрал за раз 11 огромных чебуреков. По семейной легенде, мой дядя в юности одолел 10, и я не мог не переписать фамильный рекорд. Откровением для меня было то, что радость победы — ничто, по сравнению с вздутием живота.

В 11 состоялось мое первое знакомство с религией. Было типичное деревенское лето. Круглые сутки я читал библиотечные "Легенды и мифы Древней Греции", лежа на перине. Время от времени с книжкой я подходил к холодильнику. Когда книжка вдруг закончилась, выяснилось, что она вся (а также перина, пол и стены) в пятнах от еды. Меня поставили в угол. С тех пор я стараюсь думать о последствиях заранее.

В студенческие годы я полюбил узбекскую кухню. Иногда я просто ходил полюбоваться, как румянится самса в тандыре. В кафе мне посчастливилось стать свидетелем потрясающей драки. В конфликте участвовали два узбека — один стоял на раздаче, другой препарировал капусту на кухне. Чем были недовольны узбеки, сказать сложно: единственное знакомое слово в их перепалке — "мудак" — ничего не говорило о природе конфликта. Особенно меня потрясло, что, затеяв драку, узбеки не прекратили работать. Тот, что на раздаче, отчаянно метал в противника тарелки с пловом. При этом он успевал улыбаться посетителям и раскладывать по мискам манты и лагман. Присутствовавшая там журналистка написала потом репортаж с заголовком "Летающие тарелки в узбекской кухне", а я отметил для себя, что эмоции никогда не должны мешать делу.

Продолжать можно бесконечно. И про то, как мой друг Собакин в поисках экзотики съел хуэпатор (он до сих пор не знает, что это). И про то, как один знакомый попал к сектантам и вместо молитв всю зиму лепил пельмени на продажу. И про то, что, пока вам не принесли еду, нельзя ссориться с официантом. И про то, что среди прочих интимностей семейной жизни существует и такая, как "предварительный ужин".

Вот о чем следовало бы подумать режиссеру, а не болтать всякую ерунду при народе.

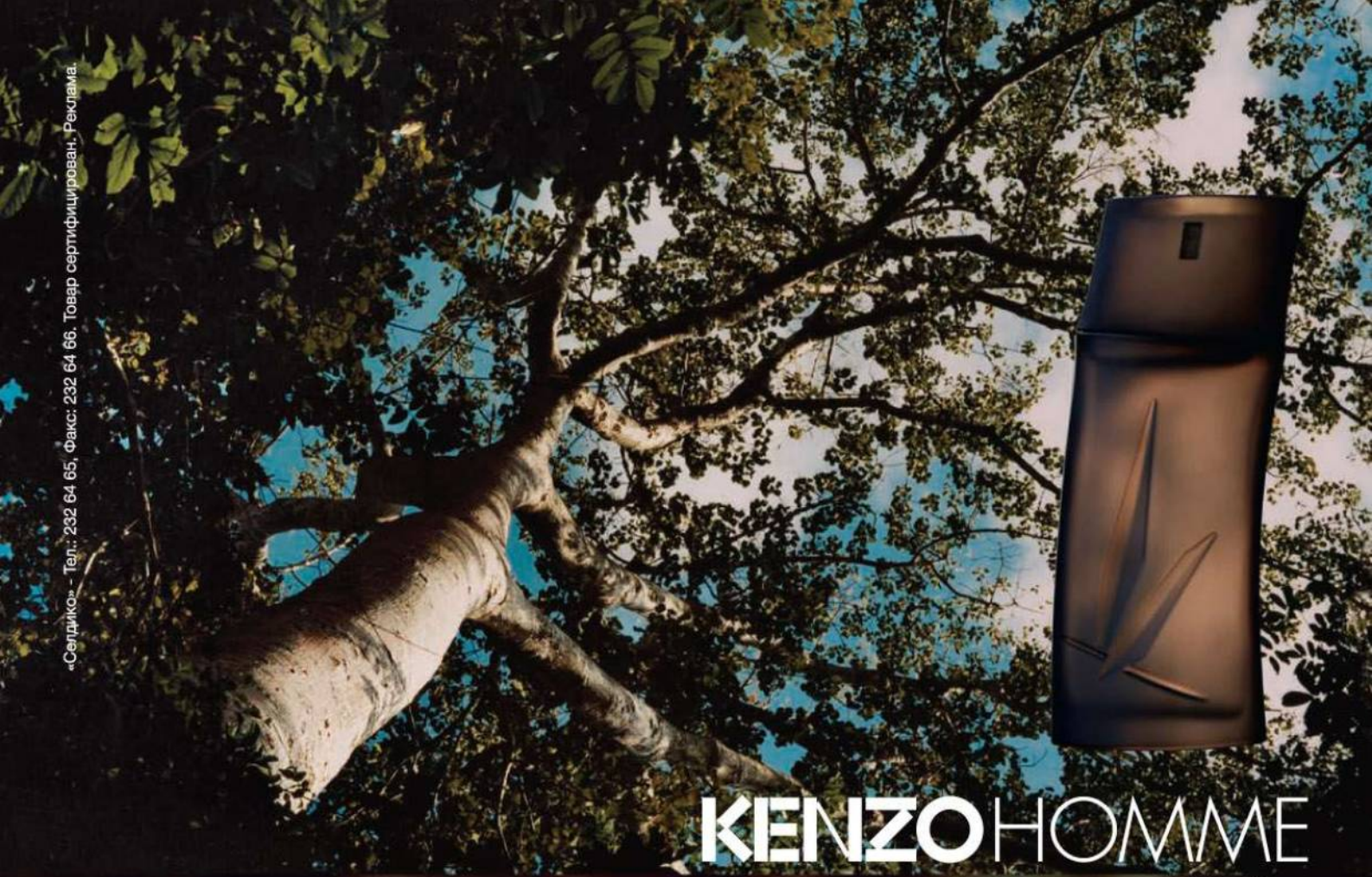
Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ДИЕТОЛОГА РОМАНА МАЛЬКОВА:

Количество еды, которую может заглотить человек, зависит от размеров желудка этого конкретного человека. **У тех, кто привык к перееданию, желудок растянут, поэтому в него влезает больше пищи. Но могу с уверенностью сказать, что физически лопнуть невозможно, то есть желудок от избытка пищи не порвется.** Ты же наверняка видел какие-нибудь ужасные соревнования по поеданию сосисок или гамбургеров — участники поглощают такое количество еды, какое нормальному человеку даже представить сложно. В результате даже у этих "сверхлюдей" желудок все равно переполняется и возникает рвота — таким образом организм избавляется от излишков. Но умереть от переедания можно в долгосрочной перспективе: от ожирения, непроходимости и многих других болезней, связанных с чрезмерным потреблением пищи.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

«Сердико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.



KENZO HOMME

EAU DE TOILETTE BOISÉE

НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ

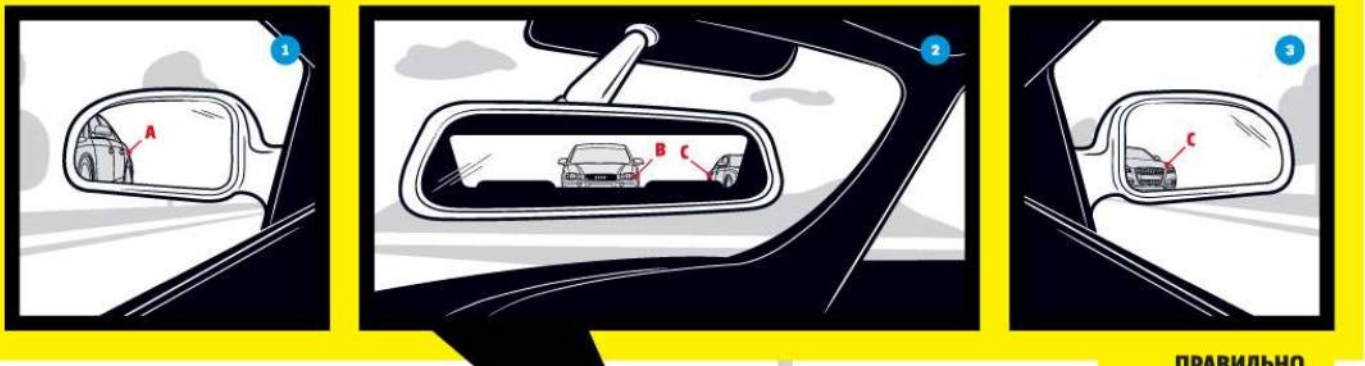
МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

КАК БОРОТЬСЯ СО СЛЕПЫМИ ЗОНАМИ В ЗЕРКАЛАХ МАШИНЫ?

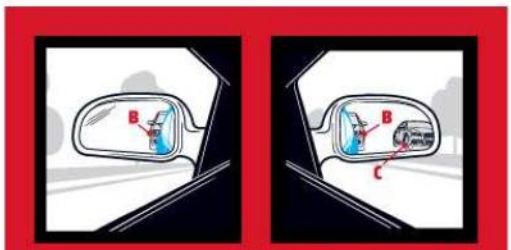
РОБЕРТ Ж.

МАЙКЛ ФЛЭННАГАН, ПРОФЕССОР ИНСТИТУТА ТРАНСПОРТНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ МИЧИГАНА:

Большинство водителей настраивают боковые зеркала неправильно, сужая себе угол заднего обзора. В итоге появляются мертвые зоны, из-за которых мертвыми иногда становятся водители и пассажиры. А ведь настроить зеркала и похоронить эти мертвые зоны раз и навсегда ничего не стоит, это возможно почти на любой машине. Всего-то нужно — следовать четырем простым советам.



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

(1) ЗЕРКАЛО СО СТОРОНЫ ВОДИТЕЛЯ
Сядь за руль и наклони голову к левому плечу. В этом положении и настраивай левое зеркало так, чтобы еле-еле видеть краешек своей машины. Когда вернешь голову в вертикальное положение, проверь, чтобы линия горизонта была немного ниже середины зеркала.

(2) ЗАДНЕЕ ЗЕРКАЛО
Тут все просто: садишься ровно, как ты обычно сидишь, когда ведешь машину, и просто располагаешь зеркало так, чтобы все заднее стекло поместилось в нем. Короче, тут никаких премудростей.

(3) ЗЕРКАЛО СО СТОРОНЫ ПАССАЖИРА
Наклони голову к правому плечу и сделай с правым зеркалом точно то же самое, что уже проделал с левым.

ПРОВЕРКА
Езжай в правом ряду многополосной трассы. В левом зеркале следи, как машина в соседнем ряду обгоняет тебя. Если все настроил правильно, то в момент, когда машина исчезнет в зеркале, она должна появиться в зоне твоего периферического зрения. Если же машина уже пропала из зеркала, но ее еще не видно, значит, она находится в мертвой зоне и зеркала ты настроил плохо.

У меня варикоцеле, но мы с друзьями довольно часто ходим в сауну. Не вредно ли это для меня?

AP

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Поскольку варикоцеле — это варикозное расширение вен яичка, то перегрев в любом виде, в том числе при походах в сауну, крайне нежелателен. От этого нарушение кровотока может усугубиться. Если ходишь в сауну раз в несколько месяцев, думаю, ничего страшного не будет, а вот чаще нельзя. Но лучше озаботься походом к хирургу, и он поможет тебе составить правильное расписание посещения парной.

Новый Volkswagen Touran.
Нравится мне, подходит семье

С моим новым Touran я могу всё что захочу. Путешествовать всей семьей? Легко. Махнуть с друзьями на рыбалку? Не вопрос. Пять мест эргономичного салона с легкостью превращаются в семь*. Touran – машина мощная и экономичная: при объеме 1.4 л двигатель TSI выдает 140 л. с., а 7-ступенчатая автоматическая коробка передач DSG дает плавное переключение скоростей, улучшает разгон и экономит топливо.

Мой автомобиль большой внутри, при этом он компактный, динамичный и отлично управляется. Я чувствую себя уверенно на скорости и на виражах, а благодаря адаптивным ксеноновым фарам* вождение в ночное время доставляет мне только удовольствие. С новой системой Park Assist**, позволяющей парковаться «без рук», моя жена легко справляется с парковкой.

Оценит не только семья.

INTERNATIONAL engine of the year awards 2010
Presented by engine technology international magazine

International Engine Of The Year
Volkswagen 1.4-litre TSI Twincharger

Двухнаддувный двигатель Volkswagen 1.4 л TSI – «Международный двигатель года» 2010 (премия журнала «Международные технологии двигателей»). В течение 5 лет (2006-2010 гг.) признается лучшим в категории моторов объемом 1.0–1.4 л.

Das Auto.

Дополнительная информация — **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*Опция **Парковочный автопилот. Опция

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Допустимо ли есть кондитерские изделия на фруктозе для диабетиков, если я стараюсь избавиться от излишков жира?

МАКС

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Если у тебя диабет второго типа, то допустимо в малых количествах. Если первого (или ты вообще не диабетик) — для похудения желательно полностью отказаться от мучного и сладкого.

Расскажите о вреде и пользе электронных сигарет. Так ли уж они безопасны для здоровья, как пишут в рекламе?

СЕРГЕЙ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Честно говоря, никаких объективных данных о пользе и вреде электронных сигарет мне доподлинно неизвестно, потому что я не видел результатов клинических исследований. Но их явным преимуществом можно считать то, что при таком "курении" не сгорает бумага и в организм не попадают соответствующие вредные продукты (не говоря уже об отсутствии дыма вокруг курящего). Кроме того, процесс почти в точности имитирует курение обычной сигареты, что, во-первых, позволяет получать сравнимое удовольствие, а во-вторых, помогает бросить курить табак. В настоящее время польза и вред электронных сигарет исследуются в разных странах, поэтому следи за новостями.

Кожа на лице стала сухой и шелушится, а после умывания натянута, как на барабане. Что делать?

ВИТАЛИЙ ВАСИЛЬКОВ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

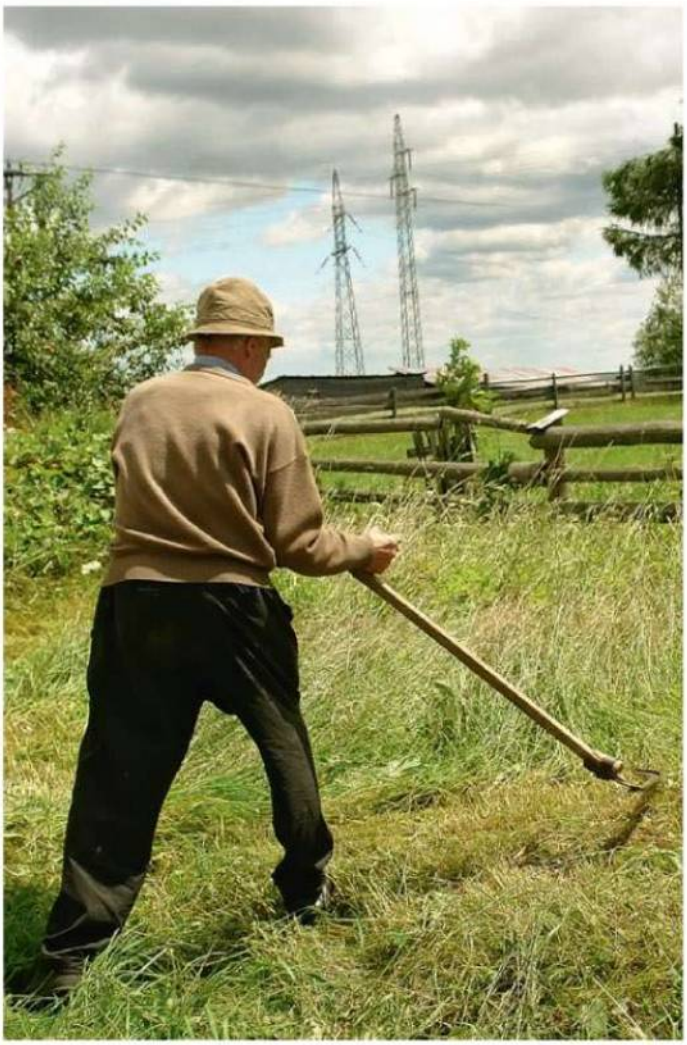
Во-первых, умывайся водой только комнатной температуры. Холодная вода вызывает сужение сосудов, и кожа становится дряблой и морщинистой. Горячая же расширяет сосуды и поры и тоже делает кожу дряблой. Во-вторых, после умывания наноси на лицо крем для сухой кожи — тонким слоем. Через 10–20 минут промокни лицо мягкой салфеткой. И в-третьих, включи в свой рацион побольше продуктов, богатых витамином А — он отвечает за нормальную работу потовых желез, удерживающих влагу и обеспечивающих эластичность кожи. Ешь печень, яичный желток, морковь, тыкву, красный перец, помидоры, курагу, мандарины, апельсины, петрушку, укроп и обязательно кисломолочные продукты.

ЧТО ЛУЧШЕ ДЛЯ КОЖИ — ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БРИТВА ИЛИ ОБЫЧНАЯ, С ЛЕЗВИЯМИ?

ЮРИЙ ТРОФИМОВ, 23 ГОДА, МОСКВА

ВЛАДИСЛАВ КУРШЕВ, ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ:

Тут каждый выбирает, что ему нужно — и можно. При влажном бритье с лезвиями происходит срезание волоса на уровне верхнего слоя клеток кожи, благодаря чему она становится более гладкой. При "электрическом" бритье кожа не соприкасается с лезвиями (и не становится гладкой), зато вероятность порезов сведена к нулю. А у кого-то электрическая бритва, даже самого последнего поколения, вызывает раздражение — ведь при таком бритье, как правило, не используются специальные средства, нет "защиты" между кожей и бритвой — отсюда раздражение и дискомфорт. В обоих случаях крайне важен уход за кожей — уделяй больше внимания увлажняющим средствам.



Что вы думаете про кислородные коктейли (такую пенистую жижу)? Действительно ли они полезны?

ИЛЬЯ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Кислород крайне необходим каждой клетке, но в то же время, когда его много, тоже плохо. Он сильный окислитель и вызывает образование свободных радикалов. Так что не советую. По крайней мере, если к этому нет показаний и предписаний врача.

SAMSUNG

TURN ON TOMORROW*

БЕЗ МЕШКОВ – И ЧИСТО, И БЫСТРО.

Мешки – это смешно, но не серьезно. Особенно, если дело касается уборки.

Безмешковые пылесосы Samsung обладают уникальной системой фильтрации, которая позволяет сохранять высокую мощность всасывания даже при заполненном контейнере. При этом контейнер легко вынимается и чистится. Без мешков – и чисто, и быстро.

3 Года Бесплатного Сервиса

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный), www.samsung.com

* Навстречу будущему. Товар сертифицирован. Реклама.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Как можно избавиться от угревой сыпи? Слышал о чистке лица в салоне.

KING LEONIDAS

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Угревая сыпь — проблема многих, поэтому фармакологи, дерматологи и косметологи уделяют ей большое внимание. Действительно, помимо лекарственных препаратов существует масса косметологических методик — от механической чистки до разных видов пилинга. Как правило, на это идут, если не помогают специальные кремы и мази. У чистки лица есть недостатки — болезненность, раздражение, покраснение кожи, особенно если она чувствительная. Пилинг — это процедура отшелушивания кожи с использованием специальных химических веществ. Показания к пилингу определяет врач-дерматолог, и процедура может оказаться очень эффективной, хотя и не без побочных явлений. К чистке и пилингу надо относиться с осторожностью еще и потому, что их нельзя проводить при воспалительных вариантах акне и тяжелых формах угревой болезни. Поэтому самый верный шаг в твоей ситуации — пойти к дерматологу и косметологу, которые помогут тебе определиться с выбором лечения.

Если я пью фильтрованную воду, стоит ли мне покупать и употреблять минеральную? И еще: я люблю домашний квас, но стараюсь похудеть, можно ли мне ежедневно его пить?

SENYA PUPKIN

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Квас никак не способствует похудению. Лучше пить минералку — в ней много необходимых минеральных веществ. Фильтрованная вода их не содержит.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

НЕ МОГУ ПОНЯТЬ ПОДРУГУ: ПОСЛЕ СЕКСА В ЗАДУМЧИВОСТИ КУРИТ, ПРОСИТ ВЫЗВАТЬ ТАКСИ И УЕЗЖАЕТ.

АЛЕКСЕЙ

По описанию очень похоже, что девица тренирует в себе "внутреннюю сучку". То есть всеми силами пытается научиться быть расчетливой, бездушной тварюгой, умеющей спать с мужчинами, не испытывая при этом каких-либо чувств. Другой вариант — манипулирует. Ведет себя нетипично и нелогично, чтобы ты обратил на нее повышенное внимание. Хотя не исключено, что девушка элементарно смерти тебе желает. Всем же известно, что пассивное курение убивает даже скорее активного — а девица сруливает, оставляя тебя в задымленном помещении.

Подруга старше на шесть лет. Я не очень контачу с ее друзьями из-за разницы в возрасте. Надо как-то решать эту проблему?

ПАВЕЛ

Гораздо важнее, что ты делаешь наедине с ней и для нее, а не то, сколько раз видел ее подружек. К тому же, когда юноша действительно безупречно отыгрывает партию "молодого, но чертовски перспективного кавалера", женское окружение само идет ему навстречу. Не пройдет и пары месяцев, как ее друзья начнут требовать явить им образцового самца, о котором они так много слышали. Твоя задача — вести себя так, чтобы у девушки не было никакой возможности замалчивать твои геройствования.

Мне 23, ей 35. Она хочет семью, детей, а я не могу дать ей этого сейчас (делаю карьеру). Она предложила расстаться. Что делать? Как не потерять ее?

ИГОРЬ ПЕТРОВ

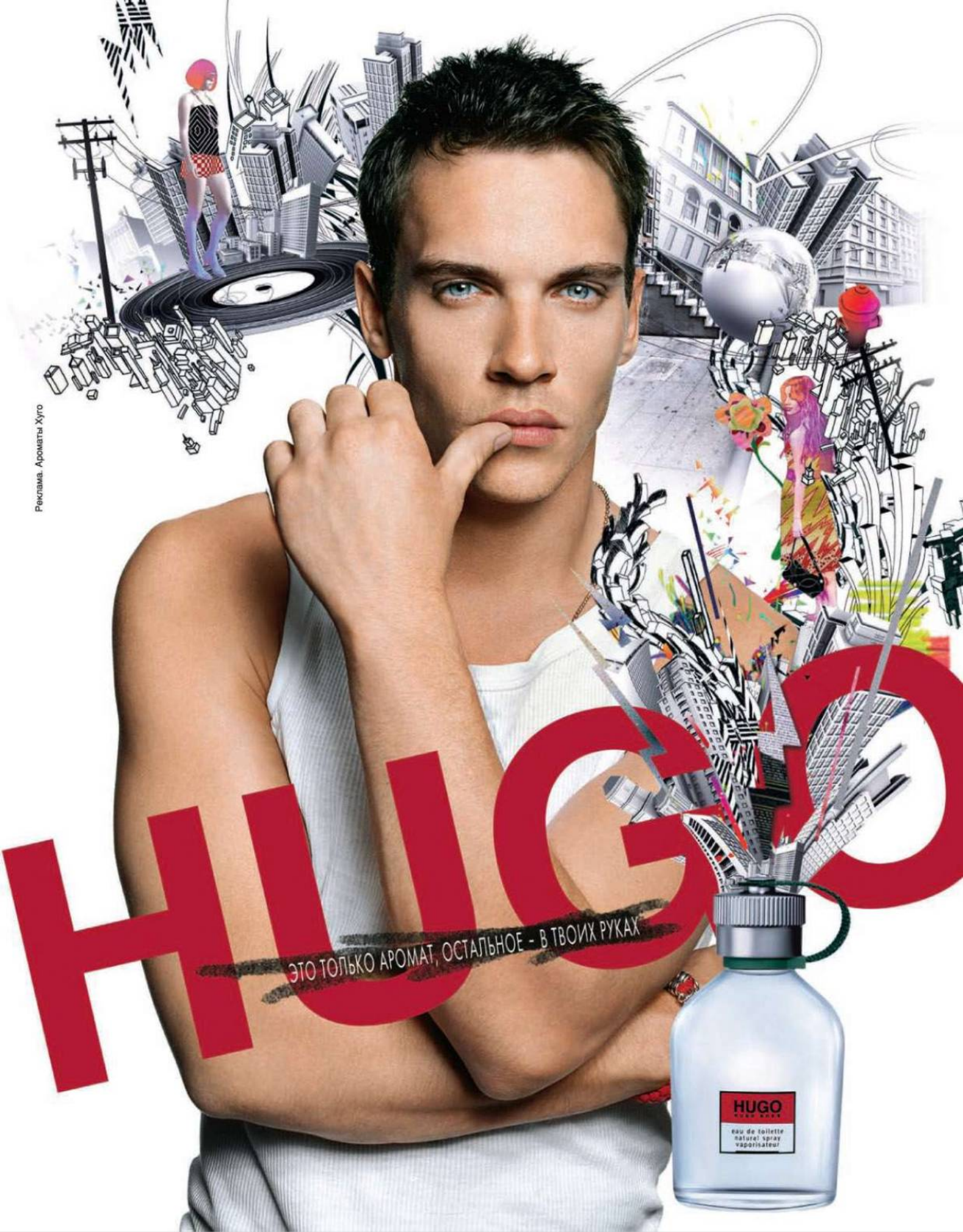
Ну, видать, не очень-то девице хотелось замуж и детей, если она связалась с 23-летним недорослем. А если серьезно, когда внутри женщины начинают оглушительно тикать биологические часы — все остальное (карьера, секс, досуг) мгновенно отодвигается на второй план. Если это — пробуждение матримониально-материнского инстинкта — произошло буквально у тебя на глазах, то выбора, по сути, нет. Либо даешь то, что ей надо. Либо пускаетесь в расход. С другой стороны, инстинкты имеют свойство не только просыпаться, но и угасать. И вполне возможно, если девушка в ближайшие после расставания месяцы не обзаведется претендентом на роль мужа и отца, все вернется на круги своя. Она потоскует немного о своей загубленной молодости и согласится принять тебя на компромиссных условиях. Но ты учти: женщина, чьи мечты не были реализованы своевременно, — не самое удобное для тесного общения существо.

Начались серьезные отношения — понял, что это не та девушка. Расстались, договорились быть "друзьями". А теперь она невзначай то хлопнет меня по попе, то обнимет. Но я не могу это терпеть! Что это? Не понимаю.

АНДРЕЙ

Прекрасно ты все понимаешь. Происходит не что иное, как затягивание тебя на серьезные отношения, часть вторая, на этот раз порнографическая. Ты ж мужчина — вот она и ведет себя с тобой как с существом, которое мыслит не головой, а содержимым штанов. "Так", то есть со шлепками по попе и прочими вольностями, девушки дружат только в одном случае — когда хотят, чтобы гормональный выплеск повлек за собой потерю бдительности и самообладания. Проще говоря: барышня вознамерилась переспать с тобой, чтобы иметь все основания объявить себя наутро твоей подружкой. На этот раз без кавычек.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, VOSTOCK-PHOTO, PHOTOXPRESS


Реклама. Ароматы Хуго
HUGO
ЭТО ТОЛЬКО АРОМАТ, ОСТАЛЬНОЕ – В ТВОИХ РУКАХ
HUGO
eau de toilette
natural spray
vaporisateur

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ГОВОРЯТ, ПЛАСТИКОВЫЕ УПАКОВКИ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. ТАК ЛИ ЭТО?

РОБЕРТ К.

ХИТЕР ПЭТИСОЛ, ПРОФЕССОР БИОЛОГИИ (УНИВЕРСИТЕТ СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ):

Будь бдительным. Дело в том, что с 1960-х годов для производства пластиковых упаковок для продуктов используют химическое вещество бисфенол А. Он относится к веществам третьего класса опасности (степень воздействия на окружающую среду оценивается как средняя). В плане воздействия на человеческий организм это штука серьезная — он вреден для мозга и репродуктивной системы, а также может послужить причиной некоторых онкологических заболеваний. А попасть в организм бисфенол А может легко — или при нагревании пластиковых упаковок, или если еда хранится в них долгое время (более суток). Ты можешь уменьшить риск в два раза, если будешь следовать нашим рекомендациям и есть больше свежих овощей и фруктов.

ИЗБЕГАЙ → ПОКУПАЙ

Консервы в жестяных банках
Потому что бисфенол А используется в покрытии внутренних поверхностей таких банок.

Свежие, мороженые или упакованные в стеклянные банки продукты
В стекле бисфенола нет. А еще сейчас упаковывают еду в бумажные коробочки и пакеты. Что тоже безопасно.

ИЗБЕГАЙ → ПОКУПАЙ

Контейнеры для хранения еды из поликарбонатного пластика
На дне контейнера есть цифры, которые обозначают так называемый коэффициент утилизации. Цифра 7 значит, что при изготовлении контейнера использован пластик, который может содержать бисфенол.

Контейнеры из полипропиленового пластика
Они не содержат бисфенол и маркированы цифрой 5 (в таких обычно продаются мед, майонез, мороженое и т.д.).

ИЗБЕГАЙ → ПОКУПАЙ

Многоразовые алюминиевые бутылки
Те самые, модные, обычно продаются в магазинах спорттоваров. Конечно, перелить в нее энергетик , а то и просто воду заманчиво — жидкость внутри долго остается прохладной. Только знай, что для производства таких бутылок используется резина, также содержащая бисфенол.

Бутылки из сополиэфира
Сополиэфир — новое слово в производстве упаковок, он совсем не токсичен. Сейчас можно найти много посуды из него — бутылки, фляги, графины и т.д. Хочешь быть здоров — найди в супермаркете именно такую, читай внимательно этикетку.

ИЗБЕГАЙ → ПОКУПАЙ

Пиво и лимонад в алюминиевых банках
Исследователи из The Environmental Working Group (США) обнаружили, что 42% таких банок содержат бисфенол.

Пиво и лимонад в стеклянных бутылках
В стекле бисфенола нет — это ты уже знаешь. Если уж необходимо купить именно в пластиковой таре, чтобы не разбилось по дороге, ищи на дне цифру 1.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRADLEY R. HUGHES, ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA, PHOTOXPRESS

Dr.Koffer

NEW YORK

Реальность фантазии...

реклама

ТЦ "Неглинная Плаза"

Москва, Трубная площадь, д. 2, 1-й этаж, тел. (495) 972-79-12

ТЦ "Олимпик Плаза"

Москва, просп. Мира, д. 33, корп. 1, 1-й этаж, тел. (495) 797-67-02

WWW.KOFFER.RU WWW.BAGGAGE.RU

Для коммерческой информации контактируйте: тел. (495) 954-80-53, e-mail - info@hayrer.ru

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ

ЛИНДСЕЙ ВОНН

СТРАНА: США
ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ
РОСТ: 178 СМ
ВЕС: 72 КГ
ПОБЕДЫ: ЗОЛОТАЯ И БРОНЗОВАЯ МЕДАЛИ ОЛИМПИАДЫ В ВАНКУВЕРЕ ЗА ВЫСТУПЛЕНИЯ В СКОРОСТНОМ СПУСКЕ И СУПЕРГИГАНТЕ СООТВЕТСТВЕННО. 33 ПОБЕДЫ НА ЭТАПАХ КУБКА МИРА. ЧЕМПИОНКА МИРА В СКОРОСТНОМ СПУСКЕ И СУПЕРГИГАНТЕ (2009 ГОД)

Чтобы подняться на самую вершину, Линдсей пришлось научиться лучше других спускаться с нее. И вот, перед тем как навострить лыжи на горнолыжные курорты, мы решили взять у госпожи Вонн пару уроков. Она выслушала нашу просьбу и повернулась к нам лицом (к сожалению, в этот момент фотоаппарат выпал из рук фотографа). Зато ее советы перед тобой.

1 Боль — лучший путь к победе

Ты доходишь до черты, когда больно так, что готов отдать все, чтобы остановиться. Вот это и есть сигнал к тому, чтобы пересилить себя, перетерпеть, — и тогда выйдешь на новый уровень.

2 Балуй себя в дни отдыха

Меня, например, одна мысль о хорошем кайзершмарне заставляет работать с двойной силой. Только не подумай ничего плохого: "кайзершмарн" — это всего лишь австрийский сладкий блин-омлет.

3 Стой на одной ноге во время работы с железом

Это поддерживает мышцы кора напряженными во время всей тренировки. После таких тренировок на горнолыжной трассе тебе будет легче, не важно, на чем ты катаешься — на лыжах или сноуборде.

4 Легче всего — улучшить свое оборудование

Техника или опыт нарабатываются годами, а лучший инвентарь можно купить за несколько минут. С ним ты будешь уверен — оборудование тебя не подведет, а значит, почувствуешь себя комфортнее.

5 Сила в спине

Тренируй мышцы спины: делай "русские" скручивания, подъемы согнутых ног в висе и позаимствованное из йоги упражнение "собака головой вниз". Тем самым ты в том числе защитишь себя от многих травм на трассе.

6 Знай, к чему стремиться

Мне важно найти ролевую модель. Для меня таким человеком стал Роджер Федерер — несмотря на свои миллионы, он очень простой в жизни, а несмотря на то, что его называют лучшим теннисистом всех времен, он никогда не недооценивает соперника. Это хороший пример того, как себя вести, чтобы быть лучшим в своем деле. ■

ФОТО: BARNABY WILSHIER

ООО «Коти Бьюти». Реклама. Товар сертифицирован.

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

MARC JACOBS

BANG

MARCJACOBSBANG.COM

ФОТОГРАФИЯ МАРКА ДЖЕЙКОБСА ВЫПОЛНЕНА ЮРГЕНОМ ТЕЛЛЕРОМ

БОСИКОМ БЫ ПРОБЕЖАТЬСЯ

Древние люди правильно делали, что ходили по земле без обуви. Согласно результатам исследований, опубликованным в PM&R: The Journal of Injury, Function and Rehabilitation, **при ходьбе босиком на 54% увеличивается подвижность бедра, на 36% — гибкость голени и на 38% — подвижность колена.** И напомни своей подруге — каблук повышает нагрузку на суставы.

Самое банальное исследование месяца

Здоровый образ жизни уменьшает риск сердечной недостаточности

American Medical Association

ТЯГА К ПРЕКРАСНОМУ

Упражнения на растяжку добавят тебе силы, утверждают ученые из Hawaii's Brigham Young University. **Чем более эластичны твои мышцы, тем быстрее ты можешь их сокращать, а это повышает продуктивность силовых упражнений.**

12

ИМЕННО ЧЕРЕЗ СТОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТЫ ПРОСНУЛСЯ, ТВОИ МЫШЦЫ СТАНОВЯТСЯ НАИБОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ

МЯТНОЕ ДЫХАНИЕ

Ученые из Университета Массей (Новая Зеландия) утверждают, что **ментол активизирует центр удовольствия в головном мозге, повышает мотивацию, а также помогает дышать**, очищая дыхательные пути. Только будь осторожен с мятными конфетами после обеда (см. стр. 70).

реклама

CHEVIGNON

WWW.CHEVIGNON.COM

Москва: ТРЦ «Европейский», площадь Киевского вокзала д. 2; ТЦ «Галерея Актер», ул. Тверская, д. 16/2; ТЦ «АТРИУМ», Земляной Вал, д. 33; ТЦ «МЕГА-Теплый Стан», Московская обл., Ленинский р-н, Калужское ш., 21 км; ТЦ «Глобал Сити», ул. Кировоградская, д.14; ТЦ «Фестиваль», Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, д. 3, кор. 1; ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16
Ростов-на-Дону: ТРК «Мегацентр Горизонт», пр. Нагибина д. 32/2

СИНИЙ И ЗДОРОВЫЙ

Баклажаны, выращенные без использования химических удобрений, **содержат на 30% больше полезных для здоровья фенольных соединений,** чем обработанные пестицидами, утверждают испанские биологи. Режешь органические баклажаны кубиками, обваливаешь в оливковом масле с солью-перцем и запекаешь — и вкусно, и полезно.

ПРЕСТУПЛЕНИЕ & НАКАЗАНИЕ

1480

ккал в порции (7–8 штук) жареных куриных крыльев. **Чтобы сбросить эти калории, нужно семь часов подбрасывать и ловить мяч.**

УРОК САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Приготовил бадью салата и сковородку жареной картошки — не ставь все это перед собой на стол. Ученые Корнелльского университета обнаружили, что **люди, которым приходилось вставать, а тем более куда-то ходить за добавкой, съедали в среднем на 35% меньше тех, у кого еда была под рукой.**

60

ИМЕННО НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ ВОЗРАСТАЕТ РИСК ДЕПРЕССИИ У ТЕХ, КТО РЕГУЛЯРНО ЕСТ ДЖАНК-ФУД

СТАВЬ НА КРАСНОЕ

Не стоит бояться красного мяса — исследователи из Гарварда не нашли доказательств связи потребления говядины, баранины или свинины с повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний или диабета. А вот при изготовлении мясопродуктов (от колбас до гамбургеров) **вместе с фаршем используют еще много такого, от чего возрастает количество и калорий, и натрия.** Забудь про сосиски с кетчупом.

AZZARO
CHROME
CHROME
AZZARO
Продлите неповторимые моменты
Вашей жизни
www.azzaroparis.com
Реклама

ПОСМОТРИ НА ТЕЩУ

Узнай, как будет выглядеть твоя девушка через 30 лет. Калифорнийские пластические хирурги, используя 3D-моделирование, исследовали процессы старения у группы матерей и их дочерей: **возрастные изменения у них, как правило, одинаковы.** Особенно это касается формы лица, а также морщин на нижних веках и в уголках глаз.

Самое банальное исследование месяца

Большинство мужчин ведется на женщин с большой грудью

Georgia Gwinnet College, US

ОПРАВДАННАЯ УЛЫБКА

Если вчера вы поругались, а сегодня ты проснулся в хорошем настроении, это не значит, что ты негодяй. **Просто у тебя хорошо работает боковая зона префронтальной коры головного мозга.** Ученые Гарварда обнаружили, что люди с высокой активностью этой области чувствуют себя менее подавленными на следующий день после ссоры. Теперь ты знаешь, как объяснить девушке свою утреннюю улыбку.

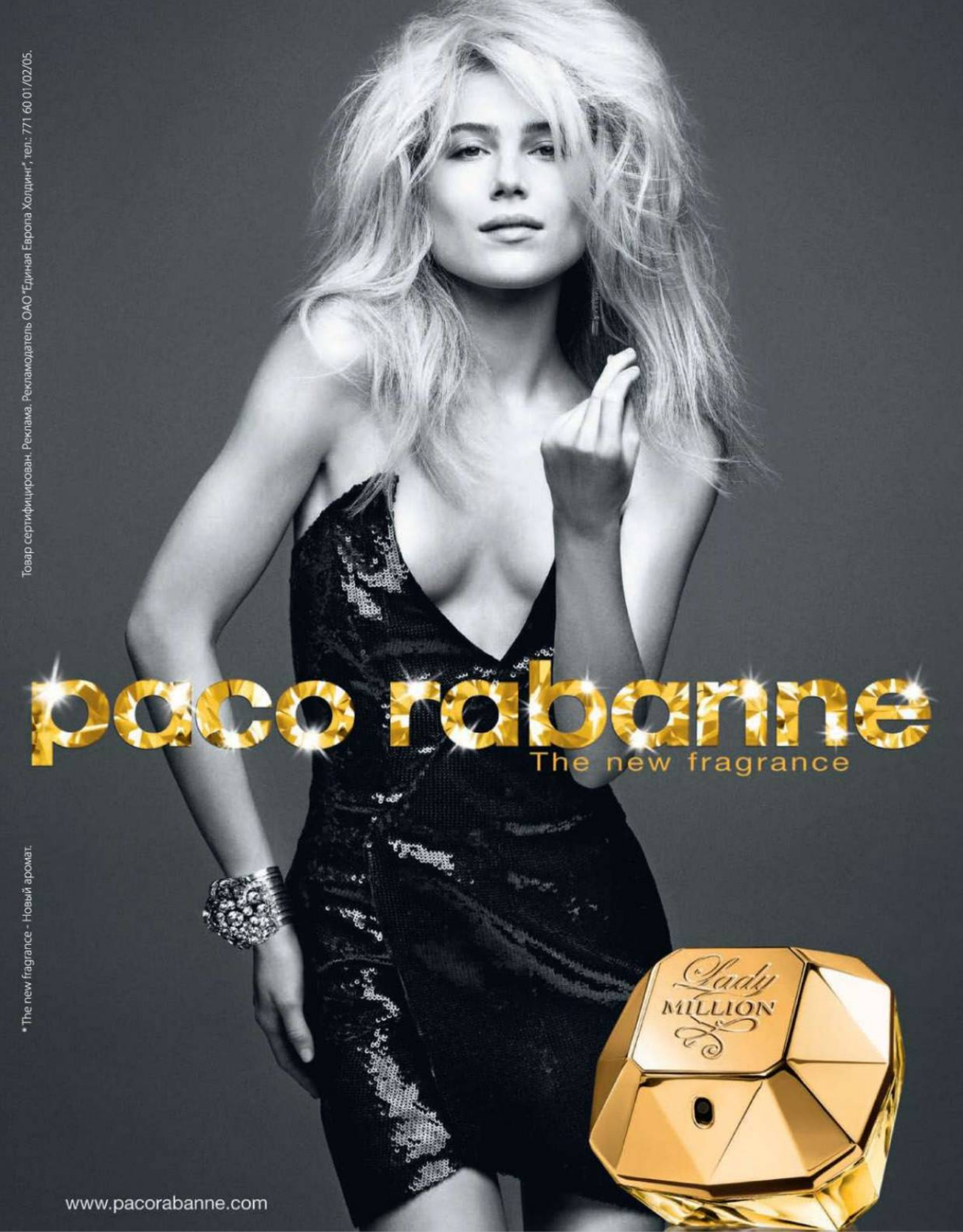
54%

ИМЕННО СТОЛЬКО ЖЕНЩИН ПРИЗНАЮТСЯ, ЧТО ОТКАЗЫВАЛИ МУЖЧИНЕ В ОРАЛЬНОМ СЕКСЕ, ЕСЛИ ИМ НЕ НРАВИЛСЯ ВКУС ИЛИ ЗАПАХ СПЕРМЫ ЭТОГО МУЖЧИНЫ

ДО СВИДАНИЯ

Женщин, согласных на случайный секс с незнакомцем из бара, до обидного мало — таков итог исследований Университета Джеймса Мэдисона (США). Все-таки придется поухаживать, хотя бы чуть-чуть.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, VOSTOCK-PHOTO, PHOTOXPRESS, FOTOIMEDIA


Товар сертифицирован. Реклама. Рекламодатель ОАО "Единая Европа Холдинг", тел.: 771 60 01/02/05.
paco rabanne
The new fragrance
* The new fragrance - Новый аромат.
Lady MILLION
www.pacorabanne.com

реклама

NATURE
NEEDS
HEROES
*ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ
Москва: Флагманский магазин - Тверская, 27. Тел.: (495) 699-80-98
Санкт-Петербург, Краснодар, Пенза, Пермь, Ростов-на Дону, Тюмень
Центральный офис в Москве: ООО «ЛВБ» Тел.: (495) 777-18-94/95, www.lvbco.ru
Timberland, Earthkeepers - торговые марки компании Timberland или ее филиалов. 2010 The Timberland Company. Все права сохраняются.

Подкладка каждой пары обуви Timberland линии Earthkeepers на 50% сделана из переработанных пластиковых бутылок, а шнурки на 100%. В целом, Вы дали новую жизнь 1 ½ пластиковой бутылке, сделав нашу планету чище. Разве Вы не герой?
Timberland®
timberland.com

ЭЛЕМЕН

ФОТО: ERRO (WWW.ERROTICA-ARCHIVES.COM)

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

И СНОВА НАШИ ЛЮБИМЫЕ УЧЕНЫЕ ПОТРАТИЛИ МНОГО ВРЕМЕНИ И СИЛ, ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ КАКОЙ-ТО СТРАННЫЙ ФАКТ. МЫ ДОБАВИЛИ К ЭТОМУ ФАКТУ ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ, ПРИДУМАННЫХ НАМИ. ПОПРОБУЙ НАЙДИ ТЕПЕРЬ ТОТ, ЧТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДОКАЗАН УЧЕНЫМИ!

1. Из двух аналогичных изданий женщины чаще выбирают издание в мягкой обложке, чем в твердом переплете, говорят представители Берлинской книжной ассоциации.

2. 26% опрошенных британскими социологами женщин сказали, что хотят играть в компьютерные игры, но не будут, потому что это мужское занятие.

3. Замужние женщины едят больше яблок, рыбы и творога, чем незамужние, утверждают французские диетологи.

4. Мужчины, часто носящие одежду голубых и светло-зеленых тонов, воспринимаются женщинами как немужественные, считают датские социологи.

5. Женщинам чаще, чем мужчинам, снятся бассейны, пруды и другие резервуары с водой, утверждают американские сомнологи.

ВАЛЬКА И СТАКАН

Немного алкоголя на свидании не только вредно, но и полезно (подробнее см. стр 132). Как можно трактовать ее выбор напитков — смотри ниже.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

	А	Б
ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ	**То же, что и ты** Сознательно или подсознательно, она таким образом хочет быть ближе к тебе. Аналогично на свиданиях заинтересованные друг в друге люди часто повторяют позы друг друга. Пока все развивается хорошо.	**Бокал белого вина** Нейтральный выбор. Может быть, ей хочется хлопнуть водочки или вовсе ничего не пить, но она не желает выделяться и занимает выжидательную позицию — заинтересуешь ты ее или нет.
ВТОРОЙ ЗАКАЗ	**Тот же напиток, что был до этого** Она чувствует себя комфортно — и, похоже, в этом есть твоя заслуга. Так что продолжай свои рассказы про арктических пингвинов и пеликанью охоту, пока она потягивает из своего стакана.	**Спрашивает, что ей выпить, у бармена** Если девушка тобой интересуется, то этот вопрос она задаст тебе. Или подождет, пока с таким вопросом к бармену обратишься ты.
ТРЕТИЙ ЗАКАЗ	**Двойной виски (можно без колы)** Видимо, она решила преодолеть последние остатки стеснения и позволить тебе хотя бы минимальные сексуальные действия в свой адрес. Не забудь заначить денег на такси.	**Дорогой коктейль** В принципе, с него она могла и начинать. Скорее всего, она из породы женщин, считающих доение мужских кошельков чем-то вроде спорта. Как только твои наличные закончатся, она сразу вспомнит о неотложном деле.
ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАКАЗ	**Пьет из твоего стакана** Ну, считай, дело в шляпе, потому что это уже неприкрытое соблазнение. Пора доставать твою заначку и заказывать такси.	**Минералка** Если она выпивает, чтобы расслабиться, то не выпивает она, очевидно, чтобы собраться. Хорошо, что ты в баре, — можешь начинать заливать горе.

РЕЗУЛЬТАТ

ВСЕ А Не засиделись ли вы в баре? Пора ехать домой. Вдвоем, разумеется.
ПОРОВНУ А И Б Придется ждать до следующего свидания. Но хорошо хоть, оно будет.
ВСЕ Б Расслабься, шансов у тебя нет.

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

Знаешь правильный ответ с предыдущей страницы — шли его по адресу: elementarno@imedia.ru. В теме письма не забудь написать: "Невероятно, но факт". В прошлом месяце победил Игорь Соколов, который первым сообразил, что нужно женщинам больше, чем мужчинам. Это железо, которого навалом в инжире. Получай, Игорь, подарок — бритву Philips Nivea.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: 118 ККАЛ СЖИГАЕТ ОДИН ЧАС ПРЕЛЮДИИ ПЕРЕД СЕКСОМ. ФИТНЕС ЭФФЕКТИВНЕЕ, НО СЕКС ПРИЯТНЕЕ

L' Duchen

L'esprit de la Suisse

Moonphase

Швейцарский механизм Ronda
Индикатор дня недели, даты, месяца
Календарь лунных фаз
Корпус из стали 316L
Черное PVD покрытие
Гильошированный циферблат
с накладными индексами
Сапфировое стекло
Ремешок из натуральной кожи
Раскладывающаяся застежка
Водонепроницаемость 5 ATM
Гарантия 3 года

Стоимость: 20 500 руб.*

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: Салон часов, ТЦ «Перовский», Свободный пр-т, д. 33; «Ваши часы», ун-г «Московский», Комсомольская пл., д. 6, «Сей час», ТД «Черемушки», ул. Профсоюзная, д. 56; Салон часов, ТД «Москва», Ленинский пр-т, д. 54; «Часы», ТЦ «Русское раздолье», Сокольническая пл., д. 4; **Санкт-Петербург:** Часовой дом «МИГ», Лиговский пр-т, д. 111; «Часы», ТЦ «MAXI Сопот», 2-й этаж, ул. Железноводская, д. 68; **Благовещенск:** «Мир часов», ТЦ «Большой Хауфау»; **Екатеринбург:** магазин «Время», ул. Малышева, д. 29; **Ессентуки:** «Часы», ул. Кисловодская, д. 1; **Кисловодск:** «Часы», ул. Курортный бульвар, д. 14; **Магнитогорск:** м-н «Женева», пр-т Ленина, д. 48; **Новосибирск:** «Сити час», ул. Ватутина, д. 21; «Сити Час», ул. Бориса Богаткова, д. 203; Салон часов, ЦУМ, ул. Дмитрова, д. 1; **Псков:** «Колумб», гипермаркет «Империал», ул. Коммунальная, д. 41; м-н «Медведь», пл. Ленина, д. 2; **Самара:** «Секунда», ул. Куйбышева, д. 68; **Саратов:** «Часовой мир», ул. Горького, д. 26; «Точное время», ул. Советская, д. 64/70; «Часовой мир», ул. Сакко и Ванцетти, д. 12; **Северодвинск:** «Точный ход», ЦУМ, 1 этаж, ул. Ломоносова, д. 81; **Тюмень:** м-н «Женева», ул. Республики, д. 46; **Череповец:** «Золотой час», ТЦ «Июнь», 1 этаж, Шекснинский пр-т, д. 11; **Ярославль:** «Хронос», ул. Депутатская, д. 11; «Хронос», ул. Свободы, д. 30

www.lduchen.ru

* рекомендуемая розничная цена

ЕСТЬ МНЕНИЕ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ МЫ ВЫЯСНЯЕМ МНЕНИЕ ПОСЕТИТЕЛЕЙ САЙТА WWW.MHEALTH.RU НА КАКУЮ-НИБУДЬ ЖИВОТРЕПЕЩУЩУЮ ТЕМУ, А ЗДЕСЬ ПУБЛИКУЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ И ДОВОДЫ ЗА И ПРОТИВ.

ВНИМАНИЕ: НОВАЯ РУБРИКА!

ЗА

Как в каменном веке

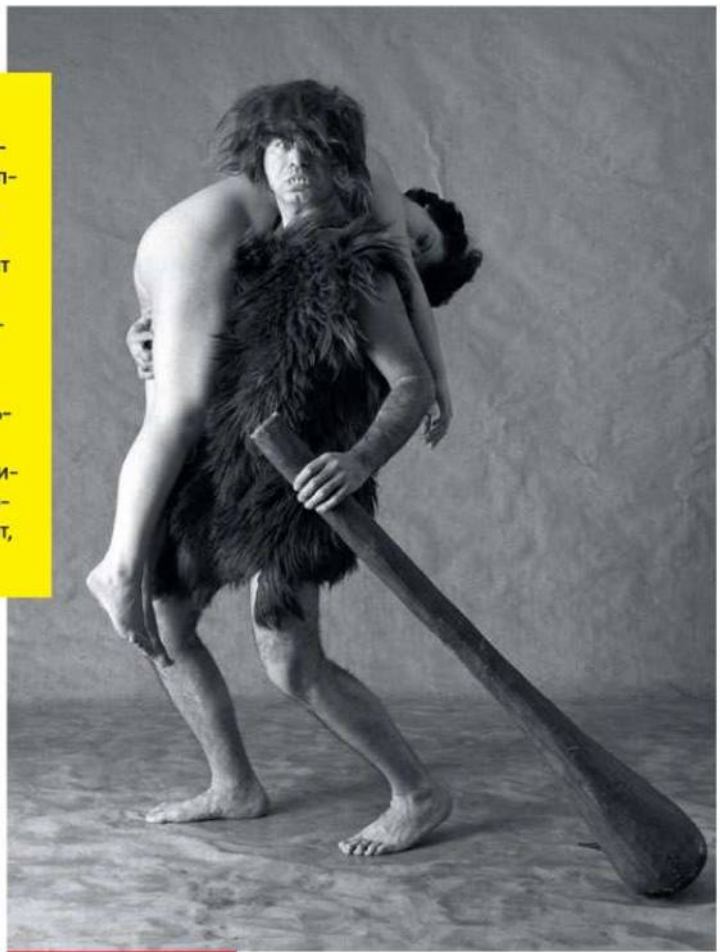
"С точки зрения юнговской психологии, всей нашей жизнью управляют архетипы — бессознательные образы, которые были еще у наших предков, — говорит психолог Надежда Зарочинцева. — Образ патриархальной семьи — один из них. А когда мы следуем архетипам, то подсознательно испытываем моральное удовлетворение. Выходит, что, когда женщина берет фамилию мужа и создается традиционная семья, супруги чувствуют, что живут правильно".

Все свои

В середине XX века турецкий психолог Музафер Шериф в ходе экспериментов выяснил, что люди, осознающие свою принадлежность к одной группе, склонны помогать собратьям и враждовать с чужаками. Супруги с одной фамилией подсознательно ощущают себя группой и стараются поддерживать друг друга и действовать заодно. Принадлежность к группе подчеркивается и в разговорах: "Мы, Ивановы...", "К нам придут Ивановы" и так далее.

Моя женщина

"Фамилия — что-то вроде печати "мое", — сообщает Зарочинцева. — Отказываясь от своей фамилии и примыкая к роду мужа, женщина тем самым показывает, как дорог ей мужчина. Который, в свою очередь, заявляет свое право на женщину, давая ей свою фамилию".



Вопрос №1:

ДОЛЖНА ЛИ ЖЕНА БРАТЬ ФАМИЛИЮ МУЖА?

Источник: Mhealth.ru, сентябрь-2010, 4359 опрошенных

ПРОТИВ

Я не я

"Меняя фамилию, женщина как будто теряет самость, уникальность и бессознательно может пытаться вернуть их обратно, самоутверждаясь с помощью ссор и споров", — говорит Надежда Зарочинцева. Общая фамилия объединяет женщину не только с мужем, но и с его родственниками. "Если у нее возникнет конфликт с родственниками мужа, появится желание отгородиться от этих людей, отсюда — снова ссоры и конфликты", — добавляет Зарочинцева.

С бумажкой человек

Выходя замуж, женщина должна поменять паспорт, загранпаспорт, водительские права, пенсионное удостоверение, ИНН, медицинский полис, учебные документы. Исключение — документы на недвижимость и трудовая книжка. Не менее тяжело, если при разводе женщина хочет вернуть фамилию.

Синдром Гордона

Известный журналист Александр Гордон женился на никому не известной девушке Кате, потом развелся с ней, а Катя стала Катей Гордон и всеми силами вставляет эту фамилию в различные скандалы. На эти скандалы люди обращают внимание не в последнюю очередь благодаря фамилии. Стоит подумать, наделять ли жену своей фамилией, особенно если ты известный и уважаемый человек.

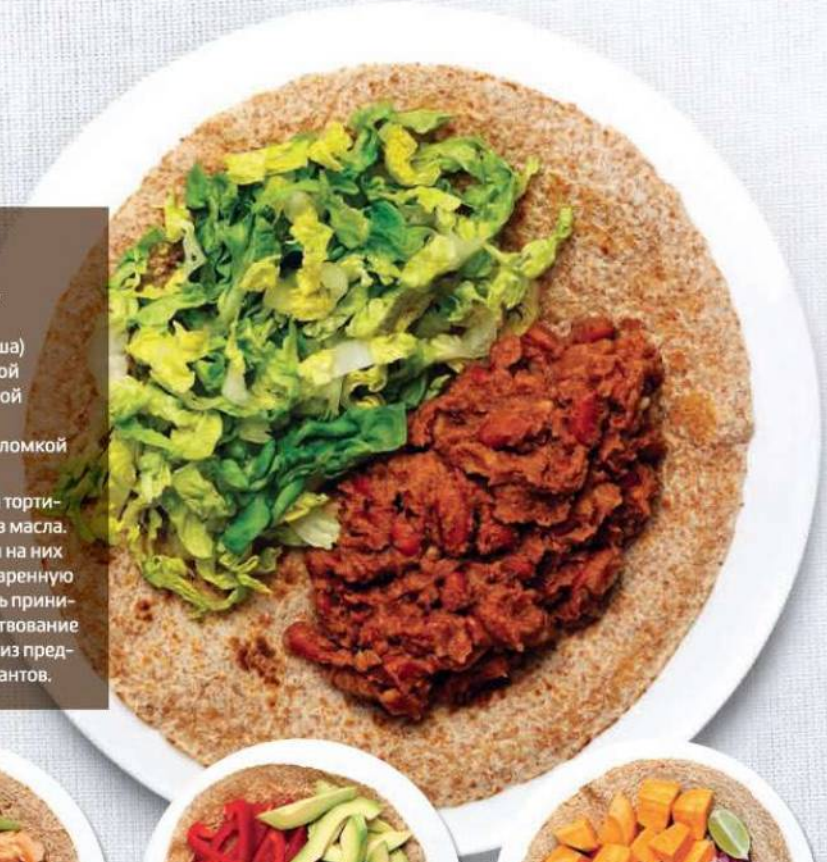
КАК ДВА ПАЛЬЦА: 52% ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ, ЧТО ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ ДОЛЖНО ДЛИТСЯ НЕ БОЛЬШЕ (И НЕ МЕНЬШЕ) ДВУХ ЧАСОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ООО "Коти Бьюти". Реклама. Товар сертифицирован.
Chopard
NOBLE VETIVER
Chopard

ЗАВОРОТ ДЛЯ КИШОК

Шаурма — вполне себе национальное русское блюдо в наши дни. Учимся готовить целых 4 питательных и вкусных его версии. И самое главное — безопасных, в отличие от тех, что продают в ларьке на углу. Все из расчета на 4 порции.



ОСНОВА

ЧТО НАДО:
- **4** цельнозерновые тортильи (питы, армянских лаваша)
- **1** банка обжаренной консервированной фасоли (любой)
- **120** г порезанного соломкой зеленого салата

ЧТО ДЕЛАТЬ: разогрей тортильи на сковородке без масла. Сними с огня, выложи на них предварительно обжаренную фасоль и салат. Теперь принимайся за усовершенствование рецепта — по одному из предложенных ниже вариантов.

ФИТНЕС-ШАУРМА

ЧТО НАДО:
- **150** г обжаренной куриной грудки
- **2** ст. л. консервированной красной фасоли
- **5** кусочков маринованного острого перца
- **4** помидора черри
- **4** веточки кинзы, только листья
- **1** лайм

ЧТО ДЕЛАТЬ: разогрей фасоль в микроволновке. Помидоры нарежь дольками. Уложи на тортильи-основы по ломтику курицы, несколько долек помидоров, фасоль, острый перец, зелень кинзы. Полей соком лайма.

ЗАЧЕМ: фасоль поддерживает уровень сахара в крови, курица — это белок и витамин B_6, который стабилизирует уровень энергии в организме.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ШАУРМА

ЧТО НАДО:
- **150** г жареного филе лосося, мелко порезанное
- **1** яйцо вкрутую, порезанное кружками
- **4** стебля зеленого лука, порезанные
- **1** ч. л. каперсов
- Щепотка чили
- Щепотка черного перца

ЧТО ДЕЛАТЬ: выложи на тортильи яйца, затем рыбу, лук и каперсы. Посыпь перцем и скручивай.

ЗАЧЕМ: про то, что есть рыбу полезно для мозга, тебе говорили еще в детстве. И не врали. Яйца богаты витамином холином, необходимым для работы памяти. В зеленом луке — фолиевая кислота, замедляющая старение мозга.

СЕКС-ШАУРМА

ЧТО НАДО:
- **1** сладкий перец, нарезанный полосками
- **7** отваренных и очищенных креветок
- **1** небольшой авокадо, очищенный и порезанный
- Соус табаско, сок лайма
- Оливковое масло — по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ: обжаривай, помешивая, сладкий перец пару минут. Выложи на тортильи-основы, сверху добавь креветки, авокадо, табаско, сок лайма, оливковое масло.

ЗАЧЕМ: креветки богаты цинком для здоровой спермы, табаско обеспечивает приток крови к соответствующим местам, авокадо обеспечивает тебя (и твое либидо) необходимыми витаминами E и B_6.

АНТИПОХМЕЛЬНАЯ ШАУРМА

ЧТО НАДО:
- **1** картофелина, порезанная кубиками
- **4** веточки кинзы, только листья
- **50** г сыра фета
- **8** помидоров черри
- **1** ст. л. мелко порезанного лука
- **¼** лайма

ЧТО ДЕЛАТЬ: обжарь картошку до готовности — минут 20. Разомни помидоры с луком и соком лайма. Выложи на основы картошку, потом помидорно-луковую смесь, затем сыр и кинзу.

ЗАЧЕМ: бета-каротин в помидорах ослабляет негативное воздействие алкоголя, витамин C в них же и лайме очищает печень, а картошка обеспечивает тебя энергией, чтобы дотянуть до вечера.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДОБАВЛЯЙ В ГУСТЫЕ СУПЫ И К ЖАРЕНОМУ МЯСУ СВЕЖУЮ КИНЗУ — ОНА ПОМОГАЕТ РАСЩЕПЛЯТЬ ЖИР

ФОТО: ROB WHITE

реклама

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

Freelancer

Автоматический хронограф
Запас хода: 46 часов
Водонепроницаемость: 100 метров
Антибликовое сапфировое стекло
Браслетная застежка с системой двойной защиты от раскрытия

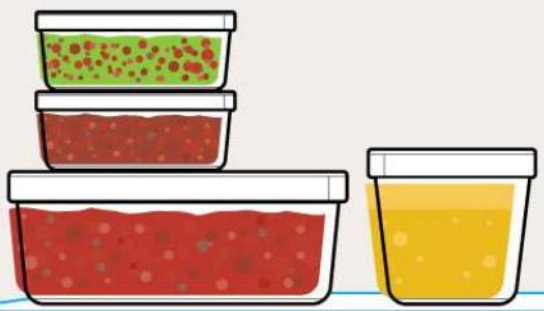
www.raymond-weil.com

LPI RUS эксклюзивный дистрибутор; www.lpirus.ru

По полочкам

ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЕДЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ УЖЕ СПОСОБНО ПОМОЧЬ ТЕБЕ СКИНУТЬ ПАРУ ЛИШНИХ КИЛО.

Разложи самые полезные продукты на уровне твоих глаз. Вероятность того, что ты предпочтешь йогурт или яблоки каким-нибудь сардельками, в 2,7 раза больше, если эти яблоки будут у тебя все время на виду. Именно поэтому производители приплачивают супермаркетам, чтобы те выкладывали свой товар на уровне глаз зрителей.



Наварив кастрюлю супа, не запихивай ее в холодильник целиком. Фасуй готовую еду по лоткам и контейнерам по порциям — так меньше шансов, что, съев одну тарелку, ты уговоришь себя на порцию добавки, утверждает американский диетолог Брайан Уонсинк. Придется, правда, раскошелиться на лотки.

Чаще ходи по магазинам. Привычка ездить в супермаркет раз в две недели и привозить центнер еды приводит к тому, что в тот же вечер ты говоришь себе: "Вот я сейчас курочки и картошечки с лучком, и вот тех пирожных штук пять, пока не испортились".

Самое вкусное — вроде тех самых пяти пирожных — спрячь подальше. Есть шанс, что ты не сразу до них доберешься и не умнешь в один присест, как это уже не раз бывало.

ДОРОЖНЫЙ ФОНД

Собрался в поход? Не забудь взять с собой ореховую смесь по рецепту Men's Health. Будешь регулярно подкрепляться ею — и тебе не страшны ни бездорожье, ни заморозки, ни кабаны.

4 ЧАСТИ НЕСОЛЕНОГО ПОПКОРНА

6 ЧАСТЕЙ МИНДАЛЯ

6 ЧАСТЕЙ КЕШЬЮ

2 ЧАСТИ ИЗЮМА

2 ЧАСТИ СУШЕНОЙ ВИШНИ

ЩЕПОТКА КОРИЦЫ ДЛЯ ВКУСА

1. Попкорн — источник углеводов, которые, в свою очередь, источник энергии.
2. Орехи обеспечивают тебя белком и жирами, в которых тоже навалом энергии.
3. Сахар в изюме позволяет мгновенно взбодриться, к тому же изюм богат железом, которое помогает доставлять кислород по всему организму.
4. В вишне — витамин С и природные анальгетики.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДОБАВЬ НЕСКОЛЬКО ЛОМТИКОВ БЕКОНА В БЛЮДО ИЗ РЫБЫ — ПОЛУЧИТСЯ СОЧНЕЕ И АРОМАТНЕЕ

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Official Licensed Product

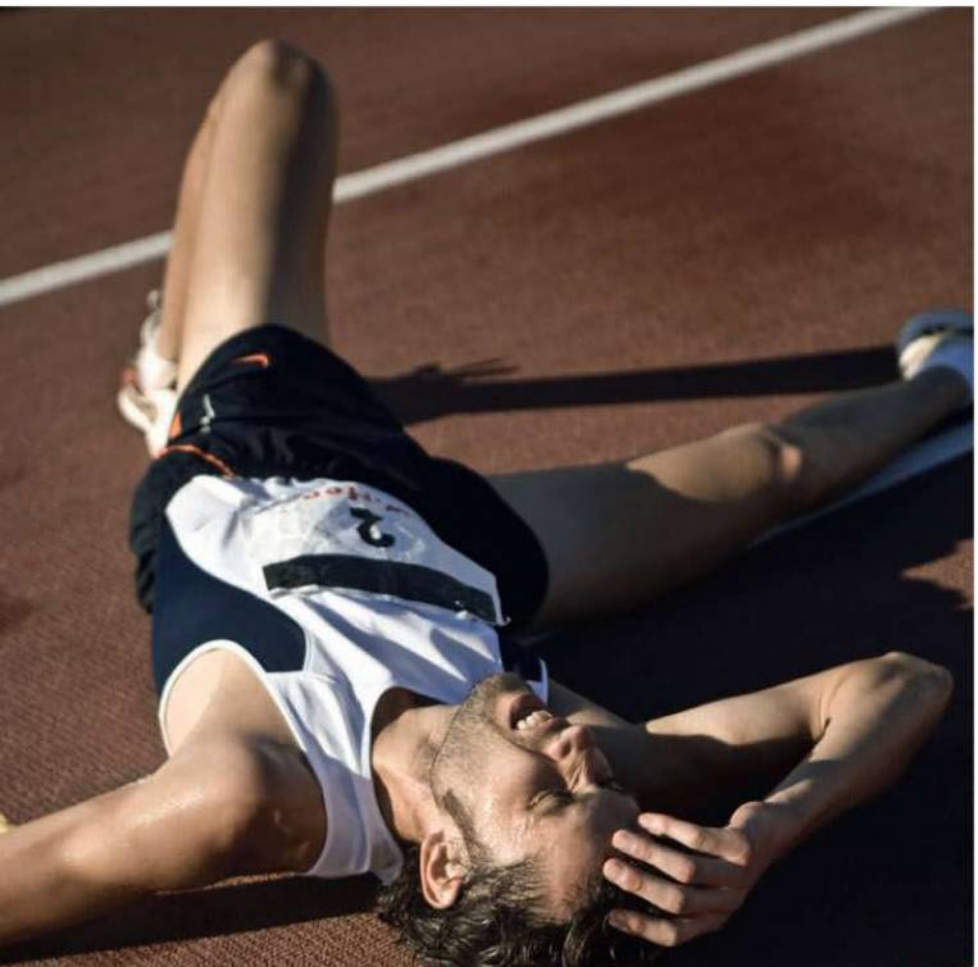
9 500 руб.*
U-32C

U-29F
10 800 руб*

реклама

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.com
www.jacques-lemans.ru
* рекомендуемая розничная цена

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/ или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных логотипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 2010 Все права защищены



ФИНАЛЬНАЯ СТАДИЯ

Успокоить мышцы после спорта не менее важно, чем размять их перед занятиями. Вот как это можно сделать.

После серьезной пробежки

Залезь минут на 10 в прохладную ванну по пояс.
ПОЧЕМУ? Холодная вода может снизить воспаление, вызванное микротравмами в мышцах ног.

После долгой велогонки

Ляг на кровать и задери ноги вверх (например, положи их на стену) и полежи так минут 30–40.
ПОЧЕМУ? Всю гонку кровь приливала к твоим ногам. Задрав ноги, ты возвращаешь ее на прежнее место.

После напряженного заплыва

Встань и прижми ладони к дверному косяку по обе стороны от двери. Сделай шаг вперед, в дверной проем, разводя плечи в разные стороны. Задержись на 30 секунд.
ПОЧЕМУ? Это упражнение помогает растянуть напряженные после плавания мышцы груди и плеч.

Люди гибнут за металл

Плохо размялся, тренажер внезапно сломался — и вместо роскошных мышц у тебя на теле кило гипса. Ученые из Университета штата Огайо собрали статистические данные с 1990 по 2007 год по травмам в тренажерных залах мужчин 25–34 лет. Вот что тебе, надеемся, не грозит:

ПОКАЛЕЧЕННЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

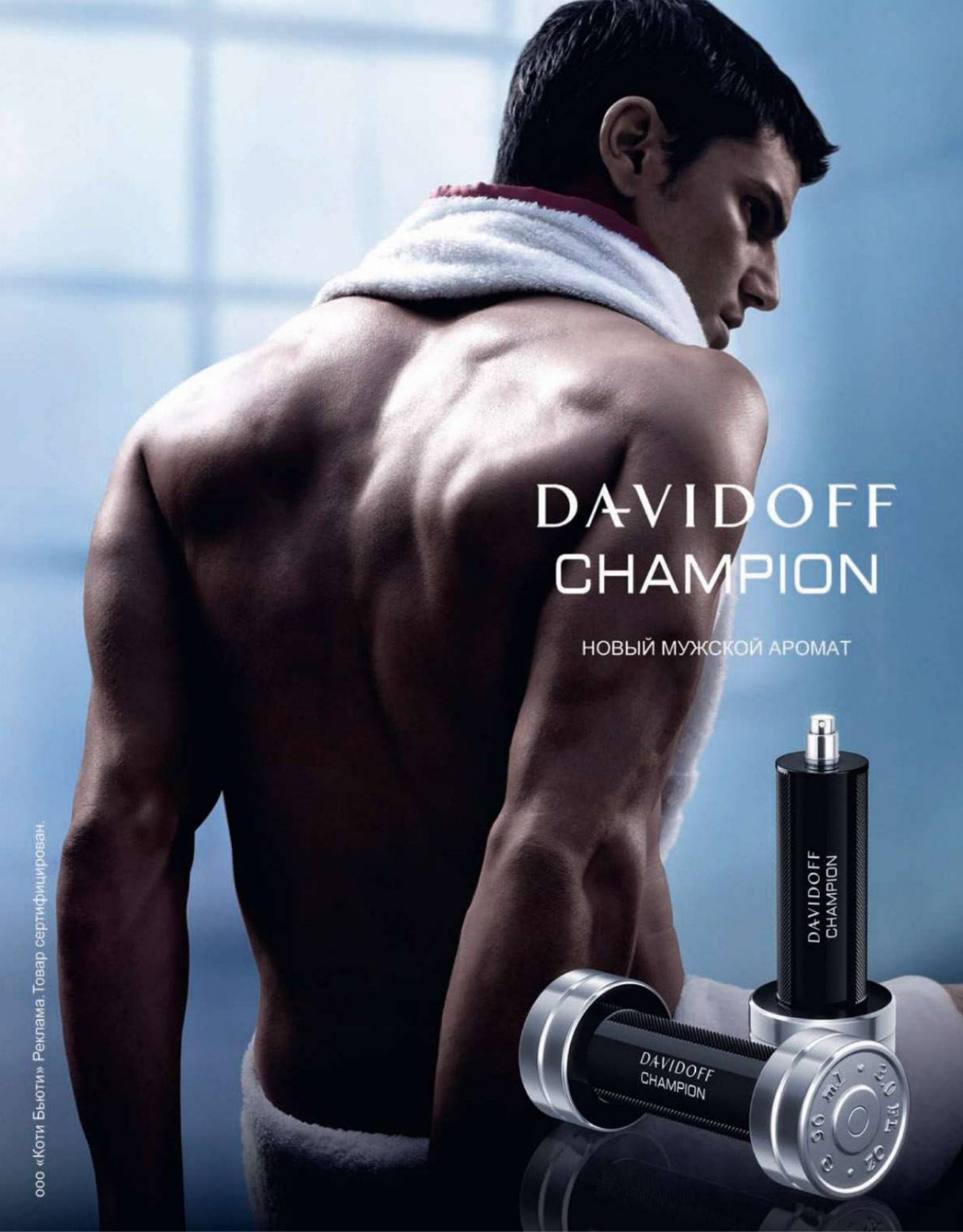
ПРИЧИНЫ ТРАВМ

Потеря баланса/ падение 3%
Травма при подготовке к упражнению 5%
Перенапряжение 9%
Уронил вес на себя 66%
Случайно ударил себя снарядом 8%
Зажат в тренажере/ между весов 9%

ТИПЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КСИЛИТ В ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКЕ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФЕКЦИЙ НЕ ТОЛЬКО ЗУБЫ, НО И ТВОИ УШИ


DAVIDOFF
CHAMPION
НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ
DAVIDOFF
CHAMPION
DAVIDOFF
CHAMPION
ООО «Коти Бьюти» Реклама. Товар сертифицирован.

КОРЯВЫЙ СПОРТ

Придумать кардинально новый вид спорта сложно. А взять уже проверенные старые и попытаться скрестить между собой — это пожалуйста. Мы отобрали четыре самых интересных гибрида, созданных за последний год.

1 НИТРОБОЛ

Гибрид волейбола и пинг-понга. Тот же мяч, та же сетка, те же две команды, как в волейболе, но подавать и отбивать мяч нужно, как в пинг-понге, сверху вниз, с обязательным ударом об землю (пол) на своей половине. Вообще это отличная игра для детей, которых по причине малого роста не взяли в школьную волейбольную команду. Не зря нитробол придумал учитель физкультуры Питер Баучер из Огайо.

2 ОФИСНОЕ ПОЛО

Игроки садятся в кресла на колесиках, берут в руки швабры и начинают гонять по офису мяч/коробку с важными документами/любимую кружку начальника; вместо ворот — проемы столов или двери. Нельзя вставать со стула до финального свистка, нельзя использовать против соперника пожарную сигнализацию, нельзя звать на помощь суровых теток из бухгалтерии. Отличный вариант для забастовки.

3 ЭВРИБОЛ

В эврибол, или "какой-угодно-бол", играть можно любым способом: пиная мяч ногами, кидая его руками, толкая задом или волоча пузом. Задача — забить его, наконец, в ворота противника. В роли мяча — фитбол. Главное — нужно все время копировать стиль соперника. Если на тебя нападает "баскетболист", то и отбирать мяч нужно руками. Это нехитрое условие превращает эврибол едва ли не в шахматы.

4 ХЭНГБОРД

Хэнгборд — гибрид сноуборда, бобслея и виндсерфинга. От первого здесь доска, от второго — что-то вроде руля, от третьего — мачта. Атлет ложится на доску лицом вперед, упирает ноги под мачту, руки ставит на руль, а тело выпрямляет, как для отжиманий. Продержаться в таком положении даже минуту непросто. А в Канаде, откуда родом изобретатель и продавец хэнгбордов Дон Эрни (www.hangboard.ca), склоны, как известно, такие, что иной раз и за неделю не съедешь.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОСЛЕ МАТЧА ПРИЛОЖИ ЛЕД К БОЛЬНЫМ МЫШЦАМ — ЭТО СОКРАТИТ ВРЕМЯ ИХ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН BURBERRY.COM

BURBERRY SPORT

**НОВЫЕ АРОМАТЫ
ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ**

НЕ СТАРОСТЬ — РАДОСТЬ

ДОЛГАЯ ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ ТВОИХ ПЛЕЧ

Наклоняясь вперед всего на 5-10 см (например, чтобы разглядеть голую женщину на мониторе), ты увеличиваешь нагрузку на плечи на 38%. Оптимальное сидение перед экраном — откинувшись назад на 35°.

Проблемы с плечевым поясом случаются у 48% сидячих работников старше 30. Вставай из-за стола минимум раз в 40 минут и прогуливайся. Хотя бы до туалета.

Капсулит плечевого сустава — болезнь, при которой заметно снижается подвижность плеча и возникают сильные боли — случается, как правило, после 40. Помогут растяжки. Зажми кисть одной руки под мышкой второй. Второй рукой возьми первую за локоть и тяни, отводя этот локоть вперед так далеко, как сможешь.

ОТРАВЛЕННЫЕ ВИТАМИНЫ

У большинства из нас витамины лежат в кухне на полке. Что в корне неверно. Излишняя влажность и перепады температур — норма для кухни, в которой делают что-то кроме выпивания под беседы о судьбах мира, — губительны для поливитаминов. При влажности 86% (такая устанавливается на кухне, например, когда кипит чайник) — стандартный витамин С в таблетках сохраняет свои свойства не больше недели. Через неделю он начинает медленно, но верно распадаться. Другие витамины ведут себя аналогично.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ТАБЛЕТКА ЗАСТРЯЛА В ГОРЛЕ? ЗАЕШЬ ЕЕ БАНАНОМ, ОН ПОМОЖЕТ ЕЙ ПРОСКОЛЬЗНУТЬ

ROAMER
OF SWITZERLAND

Официальный дистрибьютор в России компания "Авента" (495)644-1697

409 851 41 55 40

Водозащита до 100 м.
Хронограф.
Кварцевый механизм.
Антибликовое сапфировое стекло.
Корпус и браслет из нержавеющей стали.
РРЦ 27376 рублей.

*Сделай свой выбор. реклама

MAKE IT HAPPEN*

www.timeavenue.ru

Москва: ТЦ "Капитолий" 641-1281, ТЦ "Золотой Вавилон" (499)270-5721, ТЦ "Галерея Водолей" 393-6834 доб 241, Бутик "Тайм Авеню" 621-9633, ТОЦ "Олимпик-Плаза" 797-5827, АТРИУМ 937-6205, ТРЦ "Европейский" 225-7354 ун-м "Московский" 604-5990. **Уфа:** м-н "Часы" 273-4441. **Кемерово:** ТРК "Лапландия" 34-5277, ТРК "Променад" 34-6768. **Н. Новгород:** салон "Женева" (831)421-6114. **Тольятти:** салон "Золотой Ключик" (8482)28-0808, "Золотое Руно" (8482)48-3489. **Тула:** "Мир Часов" 30-2829. **Рязань:** "Арсенал Времени" (920)970-4793. **Орёл:** "Арсенал Времени" (920)819-6967.

НЕ ДЕЛАЙ СЕБЕ БОЛЬНО, ГОСПОДИН

Вот, скажем, закусываешь ты вино сыром, чтобы голова наутро не болела, а она болит в три раза сильнее. Плохое самочувствие могут спровоцировать самые обыденные вещи. Men's Health знает почему.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА БЕЗ САХАРА

● **Что провоцирует: диарею**
Заменители сахара из жвачки с трудом перевариваются нашим организмом. Чтобы разобраться с ними, кишечник копит воду, которая затем выходит известным тебе способом.
● **Решение:** жевать меньше жвачки. А еще можешь уменьшить объемы поедаемой фруктозы, которую твоему организму тоже не так просто переработать.

СЫР

● **Что провоцирует: головные боли.**
Аминокислота тирамин, содержащаяся в сыре, заставляет сосуды головного мозга сужаться, а затем расширяться, что может приводить к болям.
● **Решение:** любишь сыр — не отказывайся от него. Но не заедай орехами, копченостями, маринованными овощами и не запивай пивом пополам с вином — все эти продукты также богаты тирамином.

ГОРЯЧИЙ ДУШ

● **Что провоцирует: сухую кожу**
Горячая вода с мылом очищает тело от кожного жира.
● **Решение проблемы:** контрастный душ. Насладись немного горячим, потом вымойся с мылом под более прохладной струей. И не забывай про увлажняющий бальзам для тела.

ЛАУРИЛСУЛЬФАТ НАТРИЯ

● **Что провоцирует: афты**
Первые два из непонятных слов — ингредиент зубной пасты, шампуня, мыла, который добавляется туда для лучшей пенистости. Третье слово — научное обозначение язвочек во рту. Лаурилсульфат натрия изменяет состав бактериальной флоры у тебя во рту, из-за чего могут возникать воспаления слизистой.
● **Решение:** перейти на зубную пасту без лаурилсульфата (внимательно читай состав на упаковке) или есть поменьше кислых фруктов, например, лимонов или ананасов, которые также повышают вероятность воспаления.

УЗКИЕ БОТИНКИ

● **Что провоцируют: боли в ногах**
Все очевидно — мышцы ног, находясь постоянно в напряжении, не могут не болеть.
● **Решение:** если ты уверен, что узкие ботинки — писк моды этого сезона, катай босой ступней теннисный мячик по паре минут. Это расслабит мышцы.

МЯТНЫЕ КОНФЕТКИ ПОСЛЕ ЕДЫ

● **Что провоцируют: изжогу**
Сытная трапеза вызывает напряжение твоего желудка. А мята расслабляет мышцы, из-за чего желудочный сок может попасть в пищевод.
● **Решение проблемы:** ешь меньше, медленнее и здоровее — меньше жирного и жареного, запиваемого алкоголем и кока-колой. А мятные конфетки — это хорошо.

КОФЕ

● **Что провоцирует: боли в желудке**
Кофеин стимулирует выработку кислоты, которая раздражает стенки желудка.
● **Решение:** не пей кофе натощак, закусывай его чем-нибудь. Или переходи на кофе без кофеина — если для тебя это не такое же безумие, как безалкогольное пиво.

ФОТО: FOTOIMEDIA

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ РОССИЯНИН СЪЕДАЕТ В ГОД 13 КГ РЫБЫ. А ДОЛЖЕН — НЕ МЕНЬШЕ 24 КГ

PARFUMS

S.T. Dupont

PARIS

135 & 150 Sport Yachts by Palmer Johnson

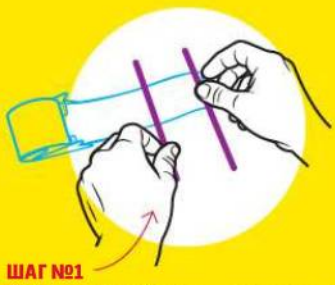
PASSENGER

АРОМАТЫ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

www.inter-parfums.fr на правах рекламы товар сертифицирован

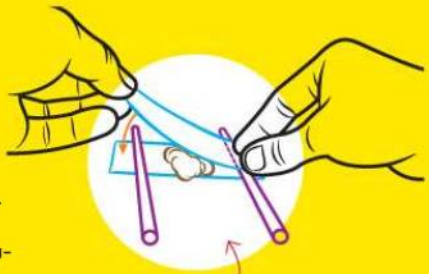
ГЛАВНОЕ — ХВОСТ!

Можно купить мышеловку — и убить несчастную мышь. А можно соорудить нашу гуманную ловушку, поймать грызуна, откормить и научить приносить тапочки.



ШАГ №1
Найди широкий скотч — вроде того, которым заклеивают картонные коробки. Возьми два карандаша и приклей к скотчу на расстоянии 2,5 см друг от друга.

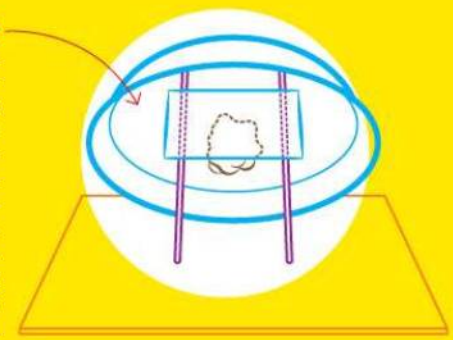
ШАГ №2
Между карандашами помести приманку — арахисовое масло, чипсы или кусок сыра — если тебе не жалко.



ШАГ №3
Накрой приманку второй полоской скотча так, чтобы кусок еды выглядывал из-под пленки.

ШАГ №4
Мыши обычно бегают вдоль стен, поэтому выбери место у плинтуса где-то посередине стены. Положи там квадратный кусок картона.

ШАГ №5
Возьми прозрачную миску достаточного размера, чтобы под ней спряталась мышь. Прижми ее в приподнятом состоянии к стене конструкцией из карандашей и скотча.



ШАГ №6
Когда мышь обнаружит приманку, она нарушит равновесие конструкции, миска упадет на пол, поймав несчастное млекопитающее. Теперь можешь приступать к дрессировке.

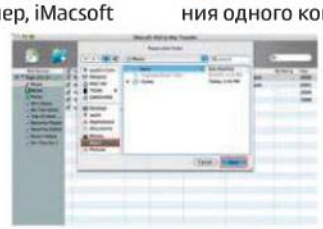
Идет запись

Как скачать музыку с iPod на компьютер без взяток, колдовства и помощи хакеров.

Самый простой способ скачать файлы с твоего iPod на PC освоит даже пеликан. Открой "Мой компьютер" и в меню "Сервис/Свойства папки/Вид" поставь галочку в пункте "Показывать скрытые файлы и папки".

Теперь подключи плеер к компьютеру и дождись появления его значка в окне "Мой компьютер" (если он не появляется, проверь, правильно ли ты подключил iPod и не закрыты ли у тебя глаза). Полазив по папкам плеера, найди ту, что называется Music. В ней и будут так необходимые тебе треки.

А владельцам Mac не обойтись без специальных программ. Например, iMacsoft iPod to Mac Transfer (5,89 Мб).



Это программа с широким функционалом: поддерживает все модели iPod и даже iPhone и позволяет скачивать на Mac музыку, фото, видео и подкасты. Но, что самое приятное, то же можно делать и в обратную сторону — по сути, программа является аналогом iTunes. К тому же она способна:

1. Создавать одновременные подключения одного компьютера с несколькими iPod (до 26). Так что файлы можешь перекидывать прямо с одного плеера на другой.
2. Переписывать на iPod файлы с других компьютеров без потери тех, что записаны с твоего.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕ ЛЮБИШЬ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ? ЕШЬ СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ, В НИХ ТОЖЕ ПОЛНО КАЛЬЦИЯ

ФОТО: FOTOIMEDIA

HUGO
HUGO BOSS

ВСЕГДА В СВОЕЙ СТИХИИ

HUGO ELEMENT

аромат для мужчин

О главном

12 ВЕЩЕЙ И ЯВЛЕНИЙ, КОТОРЫЕ НИКОГДА НЕ БЫЛИ ТАК ПРЕКРАСНЫ, КАК СЕЙЧАС

1. Детство Наш главный редактор на свой 10-й день рождения получил оранжевую вельветовую кепку. А нынешние 10-летние ездят на тропические острова, строят радиоуправляемых роботов и шлют папе SMS: "Купи мне еще один мопед!"

2 Сериалы "Декстер", "Калифрения", "Вспомни, что будет" — сериалы теперь не только для подростков и домохозяек, но и для вполне себе мужчин средних лет. Хэнк Муди — вообще ролевая модель для всех "не сдавшихся" сорокалетних.

3. Секс Спасибо интернету. Насмотревшись бесплатного порно, люди начали вытворять такое, о чем раньше и не подозревали.

4 Боевики "А он такой ему — на, а тот ему — дыщ, а тут еще двое, и он такой — бдыщ, а потом из базуки!" — киношники вспомнили эту универсальную формулу написания сценариев и добавили к ним современные спецэффекты. Получаем отличное попкорновое зрелище. Схема доказала свою жизнеспособность, например, на "Неудержимых" и "Мачете".

5. Людмила Гурченко

6 Загранпаспорт Теперь на целых 10 лет. Но вообще мы, конечно, за то, чтобы, как в песне, вырвали столбы и отменили границы.

7. Футбол Игроки бегают быстрее, на трибунах не капает, а вместо рекламных щитов вокруг поля стоят телеэкраны. Если играет наша сборная, можно смотреть на них.

8. 10 рублей С появлением металлической десятки горсть монеток в кармане уже может позволить тебе устроить пусть небольшой, но праздник.

9 Полуфабрикаты Сгущенку можно купить уже вареной, котлеты с макаронами, а водку — только до 10 вечера. Недоступное всегда манит в два раза сильнее.

10. Искусственная грудь Настоящий разгул технологий. Сиськи можно надуть через сосок, подмышку и пупок силиконом или физраствором. Шрамы и съехавшие на бок имплантаты остались в прошлом.

11 Зеленка Наконец-то, открывая пузырек, ты не заляпаешь несмываемой жидкостью все вокруг. Мы одинаково любим и банки с кисточками, и фломастеры.

12. Звезды Благодаря открытой в июле этого года звезде R136a1, самой большой за всю историю наблюдений космоса — ее масса составляет 300 масс Солнца, а светит она в 10 млн раз ярче нашей звезды.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕ ПУГАЙСЯ МЕЛКИХ КУПЮР. ЧЕМ МЕНЬШЕ ДОСТОИНСТВО, ТЕМ МЕНЬШЕ ШАНСОВ, ЧТО ОНА ПОДДЕЛЬНАЯ

Реклама

УДИВИТЕЛЬНОЕ ОСТАЛОСЬ

FIVE™ разбуди свои ощущения

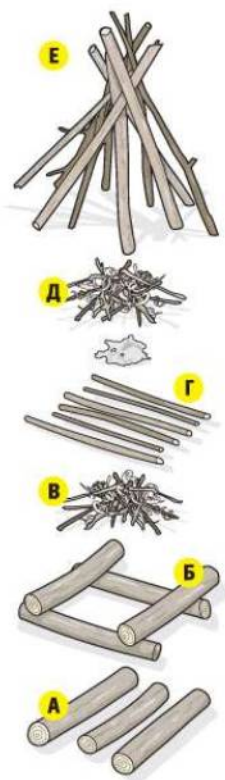
Реклама

www.5gum.ru

1. Костровище Первым делом очисти от всего горючего область в паре метров вокруг будущего костра. И лучше, если это будет чье-то старое костровище.

Огонь!

ГЛАВНАЯ ХИТРОСТЬ ПРИ СКЛАДЫВАНИИ ДРОВ ДЛЯ ХОРОШЕГО КОСТРА — ДОСТАТОЧНЫЙ ДОСТУП ВОЗДУХА К ЭТИМ САМЫМ ДРОВАМ. ВОТ ТЕБЕ ВАРИАНТ, КАК СЛОЖИТЬ КОСТЕР, КОТОРЫЙ РАЗГОРИТСЯ ДАЖЕ ПОД ЛЕГКИМ ДОЖДЕМ И СИЛЬНЫМ ВЕТРОМ.



2. Фундамент
Положи три больших полена параллельно друг другу **(А)**. На них сверху колодцем уложи несколько слоев (для долгого костра слоев пять, но не больше, а то конструкция будет неустойчивой) поленьев чуть потоньше, чем нижние **(Б)**.
Заполни "колодец" старыми газетами, веточками и мелкими купюрами **(В)**.
Накрой средней толщины палками. Клади их свободно, чтобы не касались друг друга **(Г)**.

3. Шалаш
Положи на крышу колодца отнятые у друзей паспорта, а можешь паклю — она разгорается лучше всего **(Д)**. Сверху — еще одну кучку из тонких веточек, древесной коры и соломы. Листья, шишки и хвоя — плохой вариант. Сгорают быстро, но не дают достаточно жара, чтобы поджечь дрова.
Теперь самое сложное — сложи шалаш из средней толщины веток над всем этим великолепием **(Е)**. "Вход" у шалаша сделай по направлению ветра, чтобы воздух задувал внутрь костра и раздувал его. Сооруди факел из сухой веточки или свернутой в трубочку газеты и подожги паклю в центре шалаша. Пора жарить сосиски.

СПАСАТЕЛЬ КРУГА

При работе тормоза твоей машины стираются. Образующаяся металлическая пыль, взаимодействуя с водой, подвергает колесные диски коррозии. Можно отогнать машину на мойку и заплатить за чистку дисков, а можно почистить их самому. Это просто.

1 Побрызгай диски средством для их очистки — оно продается, например, на заправке — и дай ему пару минут, чтобы проникнуть во все уголки.

2 Протри колесо щеткой с тонкой щетиной, чтобы убрать застарелую грязь. Сотри средство специальной тряпочкой для мойки машины — и они тоже продаются на заправках. Повтори пункты 1 и 2 еще раз, пока не отчистишь все до блеска. Не оставляй на дисках влажных мест.

3 Возьми чистую тряпочку и натри средством для полировки дисков. Дай средству высохнуть и еще раз пройдись по дискам — обычной сухой тканью.
Зимой чистить диски желательно не реже двух раз в месяц, потому как влажно. Летом можно делать это в два-три раза реже.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON SIMPSON

КАК ДВА ПАЛЬЦА: СТРЕСС НА РАБОТЕ? СЪЕШЬ НА УЖИН ПАРУ ЯИЦ, В НИХ ЕСТЬ БЕЛКИ, УСПОКАИВАЮЩИЕ НЕРВЫ

Как провести с пользой...

ОКТЯБРЬ →

26

СХОДИТЬ НА PUBLIC ENEMY
Москва, Milk Moscow
Раньше все было лучше — колбаса, девушки, рэп. Причем если первые два пункта субъективны, третий — аксиома. Бесспорные таланты, экспериментаторы и живые легенды хип-хопа, наконец, снова в Москве.

27, 29

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ ZZ TOP
27.10 — Санкт-Петербург, СК "Октябрьский"
29.10 — Москва, "Б1 Maximum"
По закону жанра тут должна быть заезженная шутка про бороды, но она уже использована в разделе "Железо". Просто сообщим: трое мужчин в возрасте играют энергичный, а временами даже довольно сложный, но неизменно настоящий блюз.

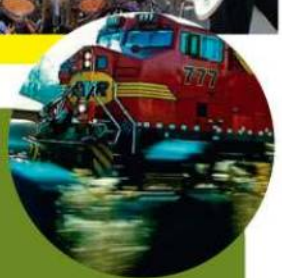
ПРОВЕСТИ ВЫХОДНОЙ, ИГРАЯ В ARCANIA (GOTHIC IV)
Фэнтези — не повод сюсюкать с игроком, как с ребенком. Аркания — мрачная страна, где кругом тираны, бандиты, коррупционеры и гоблины. В социальном устройстве государства разбираться порой интереснее, чем резать орков. Сюжетные линии позаимствованы у Шекспира и Тома Вулфа, а герои продуманы так хорошо, что хочется собирать их по выходным в гости.

← НОЯБРЬ

30

11

ВОСПРЯНУТЬ ДУХОМ В СВЕТЕ "УТРЕННЕЙ СЛАВЫ"
Производственная трагикомедия про команду отбракованных телевизионщиков, всеми правдами и неправдами старающихся спасти от закрытия свое шоу. Полезная для многих из нас история о том, что любое, даже самое гиблое дело никогда не поздно воскресить. Или хотя бы красиво похоронить.



И СХОДИТЬ НА ПРИБЫТИЕ "НЕУПРАВЛЯЕМОГО" ПОЕЗДА
Мужская драма о двух работягах, пытающихся остановить неуправляемый поезд с опасными химикатами. Редкий фильм Тони Скотта, в котором нет ни террористов, ни мафии, ни наемников. Но так оно даже страшнее.

18

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ THE KOOKS
12.11 — Санкт-Петербург, GlavClub
13.11 — Москва, Milk Moscow
Знаковая инди-группа второй половины 2000-х.

12, 13

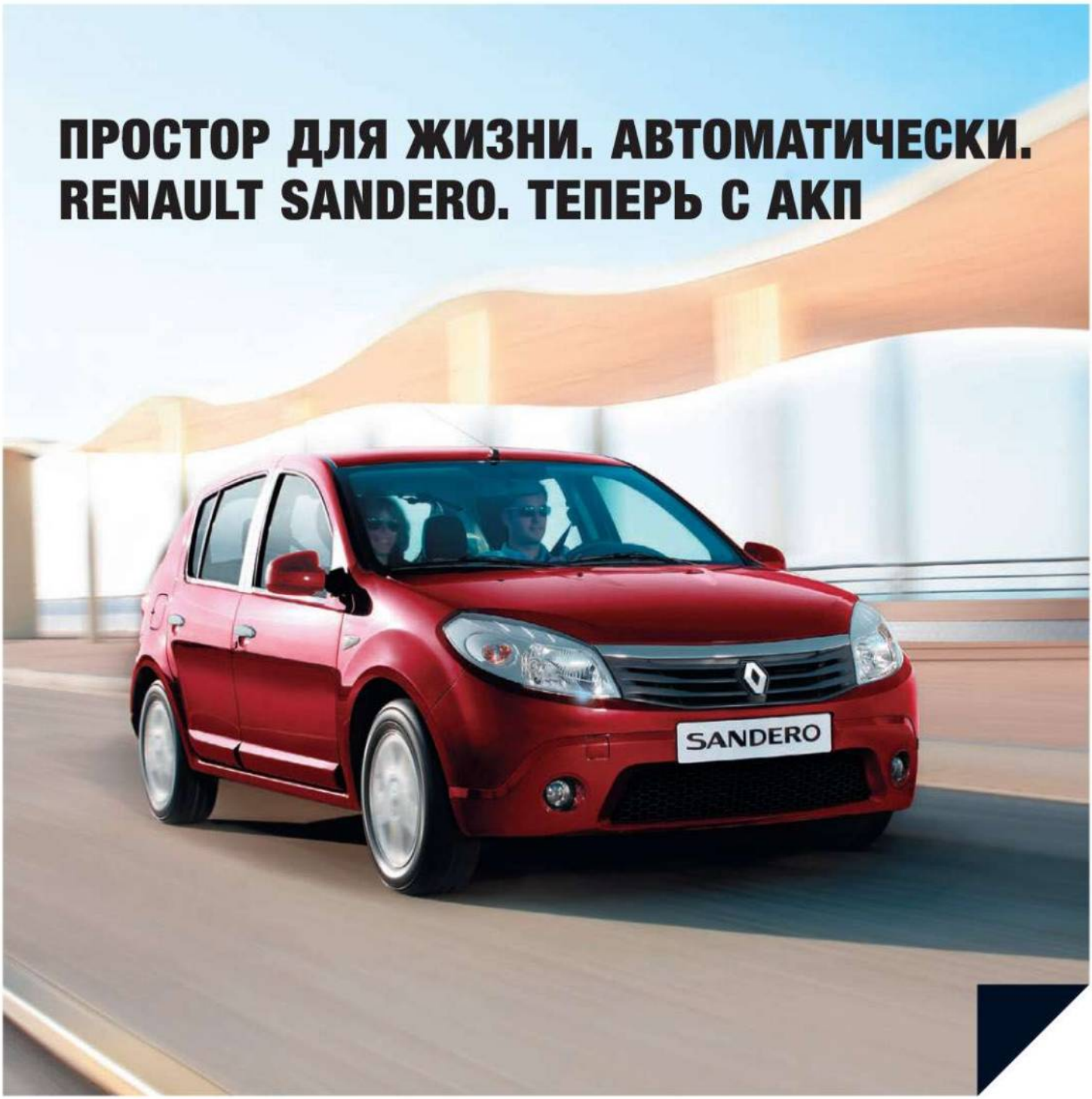
ПОМЯНУТЬ КЛАССИКА НА "ПОСЛЕДНЕМ ВОСКРЕСЕНИИ"
Диковинный англо-американский фильм про последние дни Льва Николаевича Толстого; сыграно очень хорошими актерами, но по очень непростому сценарию. Хороший повод протянуть руку к умной книжке.

22

ВСПОМНИТЬ ДИСК ILL COMUNICATION
Исполнитель: Beastie Boys. Лейбл: Capitol Records, 1994. Жанр: хип-хоп, панк-рок
Для рецензии, в общем, достаточно фразы "Песня Sabotage — с этого альбома". Как обычно, три нью-йоркских интеллигента с одинаковым успехом лупят по струнам да барабанам и начитывают тексты в микрофон, не забывая потрещать раритетным винилом и посвистеть электроорганом.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: РУССКИЙ ТЕРМИН "БАЙХОВЫЙ" И АНГЛИЙСКИЙ "РЕКОЕ" ОЗНАЧАЮТ ОДНО И ТО ЖЕ — ВЫСШИЙ СОРТ ЧАЯ

ПРОСТОР ДЛЯ ЖИЗНИ. АВТОМАТИЧЕСКИ.
RENAULT SANDERO. ТЕПЕРЬ С АКП



www.renault.ru

НОВЫЙ RENAULT SANDERO. Яркий дизайн, удивительная вместимость, автоматическая коробка передач. Просто нажмите на педаль и наслаждайтесь поездкой! Без лишних усилий.

- **От 329 000 рублей**[1]
- **Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега**[2]
- **Новое предложение от RENAULT Credit — страховая защита платежей по кредиту**[3]

Renault рекомендует elf

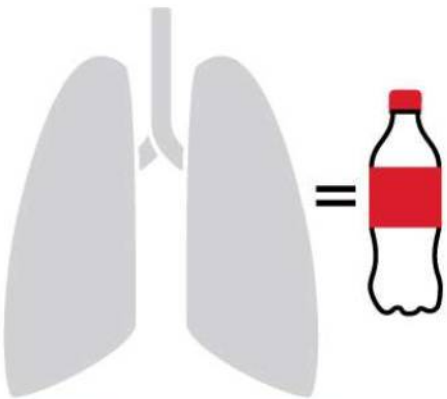
DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

RENAULT CREDIT 0%[3]

[1]Рекомендованная цена на версию Authentique (Аутентик) 1,4 л МКП без учета стоимости окраски металлик. [2]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. [3]За счет субсидирования кредитной программы производителем размер ежемесячных выплат по кредиту покупателем сопоставим с кредитными выплатами Банку по ставке 0% в рублях. Условия кредитования: первоначальный взнос — от 30%, срок — от 3 до 12 месяцев, ставка Банка в кредитном договоре — 12%. В период действия государственной программы льготного автокредитования ставка Банка в кредитном договоре может быть изменена, она рассчитывается как разница между ставкой Банка и 2/3 ставки рефинансирования Банка России, действующей на дату предоставления кредита. Комиссия за оформление первого кредита — 6000 р. (при последующих кредитах не взимается). Досрочное погашение: до истечения 3 месяцев не допускается, по истечении 3 месяцев — без взимания дополнительных платежей. Заемщик обязан застраховать автомобиль по полисам КАСКО и ОСАГО. Неустойка за несвоевременное погашение задолженности по кредиту — 0,5% за каждый календарный день от суммы просроченной задолженности. Кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами. Кредит с первоначальным взносом от 10 до 14,99% от стоимости приобретаемого автомобиля предоставляется клиентам, имеющим положительную кредитную историю в любом банке РФ. Предложение действительно до 31 декабря 2010 г. для автомобилей Renault Sandero. Кредитование осуществляет ЗАО ЮниКредит Банк (Генеральная лицензия №1 Банка России). Услуги страхования по программе страхования Защита платежей предоставляются ЗАО «АЛИКО» и ЗАСО «ЭРГО Русь». Оформление программы страхования не является обязательным условием выдачи кредита. Дополнительную информацию по предложению вы можете получить по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по России бесплатный) или на www.renault.ru. Условия предложения могут быть изменены в случае изменения ставки рефинансирования Банка России. Условия и тарифы действительны на 01.09.2010 г. и могут быть изменены Банком в одностороннем порядке. *Управляй переменами. Реклама.

ТРЕТЬ ФАКТОВ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ ПРО РОССИЮ — О ЖЕНЩИНАХ И ДРОВАХ



1/2

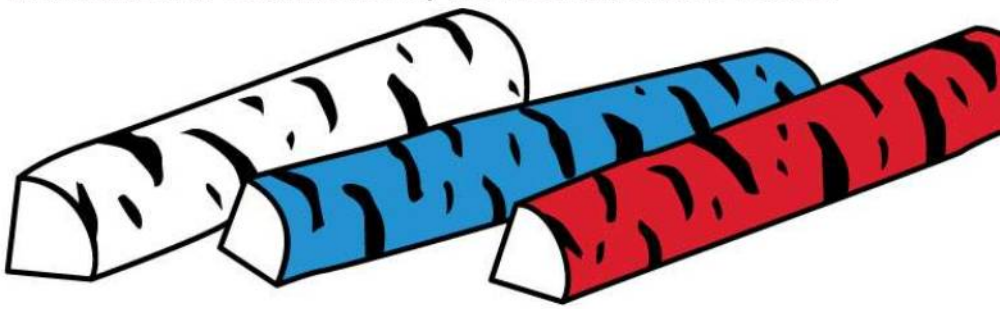
ЛИТРА ВОЗДУХА В СРЕДНЕМ ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ОДНОМ ВДОХЕ

МЕНТОЛОВОЕ

МАСЛО — ХОРОШЕЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛИ В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ

4900

ККАЛ ВЫДЕЛЯЕТ ПРИ СГОРАНИИ 1 КГ БЕРЕЗОВЫХ ДРОВ. ЭТО САМАЯ ТЕПЛОЕМКАЯ ДРЕВЕСИНА ИЗ ТЕХ, ЧТО ПРОИЗРАСТАЮТ В РОССИИ



ДЖА-КЕБАБ

ВОСТОЧНО-ТУРЕЦКОЕ БЛЮДО, ПРЕДОК ИЗВЕСТНОЙ НАМ ШАУРМЫ (ДЁНЕР-КЕБАБА). ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ ОТ ДЁНЕРА — ВЕРТЕЛ С МЯСОМ ЖАРИТСЯ НЕ ВЕРТИКАЛЬНО, А ГОРИЗОНТАЛЬНО

260 000 000

IPOD'ОВ ПРОДАНО ПО ВСЕМУ МИРУ ЗА 9-ЛЕТНЮЮ ИСТОРИЮ ПЛЕЕРА

85

ПРОЦЕНТОВ РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН, ВЫХОДЯ ЗАМУЖ, БЕРУТ ФАМИЛИЮ МУЖА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

GEOX

ДЫШИТ

ПРОЕКТ МАГАЗИНОВ. - SHOW-ROOM (МОСКВА): +7(495) 9372385

КАК Я ОСТАЛСЯ ЖИВ

Вокруг смертельной опасности и того, как она влияет на человека, раздуто столько мифов, что сам черт ногу сломит. Но что реально чувствуешь, когда старуха с косой кладет руку на плечо?

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ПО РАБОТЕ МНЕ ЧАСТО ПРИХОДИТСЯ ЛЕТАТЬ: презентации, конференции, выставки и тест-драйвы — все это обычно бывает далеко от дома. Первое время это радует, потом воспринимается спокойно, со временем — начинает напрягать.

Наверное, так не у всех, но мне все чаще хочется проводить время не в очередной загранке с малознакомыми людьми, а дома, с детьми и женой. Работа и так занимает кучу времени, командировки же окончательно подъедают его остатки. Ты улетаешь, а дела копятся. В итоге, вернувшись, вместо того чтобы гулять в парке с семьей, сидишь у компьютера и в выходные. Вот и в тот раз лететь в Милан мне не хотелось. Тем более что отправлялись мы на тест-драйв не новой модели, а только новой модификации довольно новой модели — короче, так себе событие.

Название машины роли не играет. Скажу только, что машина хорошая, ведь 10 моих пальцев все так же назойливо громко стучат по клавиатуре, как до той памятной поездки. А небольшой красный шрам на правой руке — лишь напоминание, что не все прошло гладко.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

PAL ZILERI
collezione privata

АРОМАТЫ ПО ФИГУРЕ

PAL ZILERI

PAL ZILERI

WWW.MAVIVE.COM

НО НАЧАЛО БЫЛО "ЗА ЗДРАВИЕ", И ДО "упокоя" оставалась уйма времени. Мы, громко рыча мощными двигателями, мчались по Италии к озеру Маджоре, осматривали ремонтную мастерскую винтажных катеров ("роллс-ройсы" среди лодок, как пояснил пожилой владелец этой фирмы) и дружно отказывались от тартара в каком-то дорогущем ресторане.

Если бы все это было фильмом, эпизод в ресторане могли бы сделать первым намеком на будущую беду: здесь был только один мужской туалет, и я вроде решил воспользоваться простаивавшим без дела туалетом для инвалидов, но в последнюю секунду передумал. Через пару часов я буду на шаг от того, чтобы стать постоянным клиентом таких туалетов.

Еще один звоночек прозвенел, когда мы остановились на фотосессию у подножия горы Моттароне: увлекшегося съемкой коллегу чуть не задавило какое-то "трио из Бельвиля" — велосипедисты тут носятся чуть ли не быстрее машин. "Да, это была бы глупая смерть", — пошутил я, и мы поехали дальше.

Серпантин по крутому склону горы был узким, влажным и с достаточным количеством шпилек. В таких ситуациях внутри меня начинается борьба между разумной осторожностью и пацанским желанием показать коллеге на соседнем сиденье, что яйца у меня размером с ядра Царь-пушки — то есть посильнее нажать на газ. Глупость, конечно, но покажите мне хоть одного мужика, который не знаком с этим чувством. Тем более что получасом ранее сбрендившая навигация загнала нас в какой-то горный поселок, где машина могла пройти по узенькой извилистой дорожке, устремленной вверх, только если сложить зеркала. Пытаясь не поцарапать шедевр автомобилестроения, я так подзажег сцепление, что воняло на весь салон. Короче, теперь мне хотелось реабилитироваться. Но отсутствие отбойников, отвесные обрывы за краем асфальта и наличие встречного транспорта помогли здравому смыслу победить внутреннего пацана.

Поворот, еще пара. "Поменяемся?" — предлагаю коллеге, заскучавшему на пассажирском сиденье. "Давай, если будет где остановиться". Поворот, еще пара. Справа от дороги вижу достаточно места и торможу. Влажный лесной воздух, уходящие вниз старые сосны, темный от воды асфальт. Плюхаюсь на пассажирское сиденье. Машина прыгает с места и берет темп на порядок выше того, что держал я. Поворот. С небольшим скольжением входим, я сажусь прямее в кресле — расслабиться не получится. Еще пара поворотов впереди. Первый из них: машина виляет задней осью

еще сильнее. Взгляд на знак: цифра 30 в красном круге. Взгляд на спидометр — цифра 80 на острие стрелки. "Это тоже будет глупая смерть", — начинаю я фразу о том, что стоит сбавить. "Да", — слышу голос водителя, когда передние колеса уже входят в следующий левый поворот. Точнее: должны бы входить, но вместо этого юзом скользят вперед к обрыву. Вот колеса отрываются от земли, и все становится окончательно ясно.

"Жизнь проносится перед глазами?" "Ужас охватывает все тело?" "Кровь стынет в жилах?" Ничего подобного. Из всех эмоций только злая досада. Такая смерть — самое тупое, что я мог себе придумать. Оставить дома семью, полететь в Италию на два дня и разбиться на машине у озера Маджоре — тьфу. Уж лучше попасть под машину в Зюзино, по дороге в магазин за подгузниками. В этом хоть больше смысла.

Вниз по склону машина летит недолго, но времени хватает еще на одну мысль: "Как защитить свою задницу?" Увы — деревья в лобовом стекле приветливо машут ветками, готовыми пробить кузов и стекла в любом месте. Угадать, в каком именно, а уж тем более защититься от этого невозможно. Так что, продолжая досадовать, я делаю последнее, что остается: одной рукой цепляюсь в ручку двери, второй — упираюсь в торпедо, чуть левее места, откуда жду визита подушки безопасности. Оставлю пока нас лететь с горы и сделаю лирическое отступление.

ОТСТУПЛЕНИЕ №1 *За пять лет до описанных событий я (от другого журнала, где на обложке были не мужские мышцы, а женские сиськи) ездил на ралли в Калмыкию. Там прямо перед объективом моей фотокамеры красиво "сделал уши" Mitsubishi Pajero Evolution. Мы помогли ребятам выбраться, тросом убрали их машину с трассы, и все было бы нормально, но один из пилотов зачем-то, пока машина делала свои эффектные кувырки, схватился за дугу безопасности под крышей. В итоге пальцы так придавило к упомянутой трубе, что их пришлось ампутировать. Вот тогда-то мне и сказали: "Если машина переворачивается, руки зафиксируй — держи либо крест-накрест на груди, либо упри в руль или торпедо". И вот теперь, летя по итальянскому склону, я исправно выполнял урок калмыцкой степи.*

ПОЛЕТ КОНЧАЕТСЯ БЫСТРО И РЕЗКО. Слетев с асфальта правым боком вперед, мы через него же заваливаемся колесами вверх — и бум! Меня жестко рвануло вперед, так что ремень безопасности впился в тело, а голова кивнула столь яростно, будто мне только

Steinmeyer

www.steinmeyer.ru

Японский механизм Miyota
Суперпрочный корпус из стали 316L
Матовое черное PVD покрытие
Ударопрочное минеральное стекло
Ремешок из синтетического каучука
с контрастными цветными вставками
Гравировка на задней крышке
Хронограф, индикатор даты
Водонепроницаемость 10ATM

Стоимость: 8 700 руб.*

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ www.3-15.ru тел: 789-73-22

Москва: Салон часов, ун-г "Вешняки", ул. Вешняковская, д. 18; **Владимир:** "Твое время", ТЦ "Гранд", Октябрьский пр., д. 10; **Иваново:** "Золотое время", пр-т Ленина, д. 21; **Саратов:** "Точное время", Советская ул., д. 64/70; **Сочи:** "Мир часов", Навагинская ул., д. 14; **Череповец:** "Часы", ТЦ "Июнь", Шехнинский пр-т; **Ярославль:** "Хронос", ул. Свободы, д. 30

* рекомендуемая розничная цена

реклама

что предложили трахнуть Монику Белуччи. Я жду следующего удара, но мы застываем на боку, шофером вверх.

Поняв, что я в порядке, бросаю взгляд налево и вверх — на водителя. Его глаза открыты, но не моргают, лицо залито кровью. По свисающим рукам эта кровь течет на меня. Я примерно на 50% уверен, что он жив, и на 100%, что он не слышит меня, но говорю что-то ободряющее и открепляю свой ремень.

Подтянув ноги к груди, парой ударов высаживаю сетку разбившегося бокового стекла и, отмахиваясь от уже сдувшейся подушки, вылезаю. Мы висим, обняв крышей дерево, а склон ступенями уходит вниз. На всякий случай толкаю машину — нет, зацепилась надежно. Пачкая руки во влажной земле, карабкаюсь на дорогу вверх, до которой метров семь. Мне везет: по этой не самой загруженной трассе как раз едет какой-то драндулет.

Я не взволнован, а скорее чувствую усталость и апатию. Делаю все на автомате, без особых эмоций. Ни адреналина, ничего такого — просто подгоняю сам себя, отдавая отчет, что в машине зажат человек. Хоть бы он не помер тут, прямо сейчас.

Встреченные итальянцы едут за помощью, а мне самое время сделать второе лирическое отступление.

ОТСТУПЛЕНИЕ №2 *Я читал разные тексты о помощи пострадавшим и, как и все ровесники, учился ОБЖ, но сейчас все это бесполезно. Человек зажат в машине, и тебе не видно большую часть его тела. Вытягивать через окно? А если у него травма позвоночника и я его доломаю? Не видно ног? А если они смяты в кашу? По лицу течет кровь? А если я сейчас его трону, прижатая крышей рана откроется еще сильнее и кровь хлынет фонтаном?*

НО СИДЕТЬ БЕЗ ДЕЛА, СЛУШАЯ СТОНЫ (а пострадавший начал монотонно сначала мычать, а потом и орать), было сложно. Я долбил булыжниками стекло задней двери, чтобы получить еще окошко в салон (двери заклинило), потом, лежа спиной на потолке машины, срезал ножом его ремень безопасности (ремень сильно давил на грудь). Пока я возился в салоне, меня били по ногам дворники, и только тут я сообразил, что машина еще заведена, и вытащил ключ.

Мой мобильник пропал где-то в недрах салона, так что я вытащил трубку из кармана джинсов водителя, но без толку — в этом месте не было сети. Короче, когда приехала скорая (прошло, наверное, минут 20), запас действий, которыми я мог помочь пострадавшему, почти иссяк, к тому же он так и не заговорил человеческим языком и я не знал, в каком он состоянии.

При всей неординарности происходящего мысли в голове текли абсолютно обычные, даже слишком. Например, я режу ремень безопасности, на меня капает кровь, а в голове: "Футболка точно порвалась, жалко, хорошая была". Врачи примотали меня к носилкам, как Ганнибала Лектора, надели на шею корсет — а меня в этот момент волнует, где сумка с документами. Не найдут ее — и я не смогу через неделю улететь с семьей в отпуск, а ведь путевки уже оплачены.

Потом была больница. Я и, что удивительно, водитель ничего серьезного себе не сломали и даже мозг не сотрясли. Напарника отправили на операцию (порвало ухо и порезало лицо), а меня укололи от столбняка, вытащили из руки осколки и отпустили в гостиницу.

Сумка с документами нашлась на следующее утро, и я точно на такой же машине, что и вчера, теперь ехал в аэропорт. "Хочешь сам за руль?" — спросили меня. Сел сам. В кино любят, чтобы на героя накатывали флешбеки и он хватался за голову, пытаясь заглушить только ему слышимые крики и визг тормозов. А я сел, настроил кресло и зеркала и поехал. И только в аэропорту меня немного стало накрывать — заметил, что пармезан, которым я закусывал вино, пахнет так же, как пахло в разбитой машине. А так все в порядке — съездил в отпуск и недавно получил SMS от собрата по тому несчастью. Он пролежал в больнице несколько недель с ушибами и только через два месяца после аварии смог вернуться к работе.

История обычная, и в этом, наверное, проблема. Мне бы хотелось, чтобы она стала большим уроком, хотя бы мне самому. Чтобы я сильнее начал ценить то, что имею, стал как-то лучше и не делал столько глупостей, как до того. Но, к сожалению, не могу сказать, что хорошо выучил этот урок.

Я такой же, как был до того, и, приди смерть сегодня, опять буду чувствовать злую досаду, потому что ни фига не готов к ней и слишком много делаю бестолкового и ошибочного. Я вряд ли буду выискивать в потоке событий "тревожные звоночки" и намеки на близкую беду. Не откажусь от следующей командировки и даже вновь сяду в машину с малознакомым человеком — а куда деваться? Кстати, я даже на своего напарника не злюсь, хотя мог бы.

Наверное, стоит начинать каждый новый день с воспоминаний о том случае, но это невозможно — жить с постоянными мыслями о смерти. Тем более если она может случиться в один момент и без всякой вины с моей стороны. Так что все будет по-прежнему — до следующего раза. ■

реклама

А вот еще идея:
Делись впечатлениями на большом экране

HTC Desire HD
с HTC Sense

Есть минуты, которые не хочется забывать. Так удержи их с помощью встроенной в HTC Desire HD 8-мегапиксельной камеры, которая умеет записывать видео высокого разрешения. А потом переживай их заново и делись всем до малейшей детали – в высоком разрешении, на собственном телевизоре – ещё долго после того, как воспоминания поблекнут в твоей памяти. Просто отправь их через беспроводное DLNA-соединение на свой телевизор с поддержкой DLNA. Твои воспоминания, теперь в HD.

htc.com

htc
quietly brilliant

94 Отношения
8 ступеней для перехода от дружбы к сексу

98 Профилактика
Как избавиться от 5 вредных привычек

104 Знание
6 советов, как быстро подстегнуть свой мозг

106 Форма
Принципы легендарного футболиста Райана Гиггза

112 Пропитание
Какое есть масло и какое масло есть?

Наши руки не для скуки

Сегодня рассказываем о пользе совсем другого применения твоей правой (и даже левой!) руки — об армрестлинге.

ТЕКСТ: НИКОЛАЙ ВИТКЕВИЧ

7 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ АРМРЕСТЛИНГОМ

1

НАКОНЕЦ-ТО ВЫЯСНИШЬ, КТО СИЛЬНЕЕ

Ты же понимаешь, трудно понять, кто "сильнее", — каратист или боксер, Крутой Уокер или Рэмбо, начальник или подчиненный, Терминатор или Робокоп. А посади их друг напротив друга за стол, сразу будет видно, кто кого "нагнул". Тебе на заметку: из тех, кто не занимался армрестлингом, борцы вольного и классического стиля имеют больше шансов перещеголять любого в застольных спорах.

2

СТАНЕШЬ БЫСТРЕЕ

Самые зрелищные поединки бывают двух видов. Первый — когда преимущество переходит от одного к другому в течение долгого времени (как в повести "Старик и море", где главный герой боролся на руках с огромным негром целые сутки). Второй — когда бой выигрывается одним рывком, так что соперник не понимает, что случилось. Если ты не на международных соревнованиях, а в офисе или баре, побеждать надо эффектно, одним махом. Натренируешь взрывную силу, станешь героем всех девчонок.

3
СЭКОНОМИШЬ ДЕНЕГ

Любительские правила сводятся, собственно, к двум: 1) локти не двигать и не отрывать от поверхности, 2) вторая рука на столе. Требуется только подходящая поверхность: стол, табуретка, ящик или барная стойка. Фирменный стол для армрестлинга стоит около $400. Устраивать спарринги по рукоборью можно хоть в пабе, хоть в сварочном цехе. А лучше уговори начальство переоборудовать под спортивный уголок курилку.

4
УКРЕПИШЬ СУСТАВЫ

Армрестлинг делает руки вполне себе армированными. Исход поединка большей частью зависит от крепости суставов и связок, а не от огромных мышц. Из-за таких особенностей борьбы за столом в тренировках полно специальных упражнений на развитие крепости рук, которые в других видах спорта почти не применяются. Стальная хватка пригодится, когда надо будет откручивать прикипевшие болты на спущенном колесе или часами носить на руках свою девушку. Или чужую.

5
СМОЖЕШЬ МИРНО РЕШИТЬ КОНФЛИКТ СИЛОЙ

Вместо цепочки "Пойдем выйдем!" — перелом челюсти супостату — гонорар адвокату" ты можешь предложить "Давай присядем!" и прилюдно урезонить агрессора. Мордобой все равно не исключен, но, как говорится, ты сделал все что мог. Можно много говорить о травматичности армреслинга, но ломать друг другу носы и челюсти — это все же грубый обмен мнениями при помощи жести. А борьба на руках — честный спорт.

6
ОСВОИШЬ НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ БИЗНЕСА

В 2003 году руководители новозеландских компаний Teamtalk Ltd. и MCS Digital Ltd. не поделили между собой контракт на $112 000. Вместо того чтобы судиться, руководители компаний Дэвид Уэйр и Аллан Косфорд провели тендер за столом для армрестлинга. Глава Teamtalk Уэйр проиграл сопернику со счетом 1:2, хотя и был здоровее оппонента по всем параметрам. Вывод? Бери руки в свое дело, чтобы не доводить до суда.

7
БУДЕШЬ НАГИБАТЬ ВСЕХ ДО СТАРОСТИ

Армрестлингом можно заниматься в любом возрасте и, что самое приятное, побеждать молодых и сильных. Наглядный пример — случившийся в 2009 году поединок за титул чемпиона мира по армреслингу в супертяжелом весе между Денисом Цыпленковым (1982 г. р.) и легендой рукоборья Джоном Брзенком. Брзенк выиграл, несмотря на то, что впервые стал чемпионом мира, когда Цыпленков только родился. И на то, что был на 40 кг легче молодого борца.

А если серьезно?

Несколько тезисов, которые полезно прочесть, прежде чем серьезно подходить к столу. Кроме того, что руки надо мыть.

1 Чтобы почерпнуть знания, посмотри фильм "Борясь с Джоном" (Pulling John) — документальная история о том, как "старичок" Джон Брзенк сражался с самыми сильными молодыми армрестлерами Трэвисом Баджентом и Алексеем Воеводой. (Гордости ради упомянем, что Воевода, девятикратный чемпион мира из Сочи, уверенно победил легенду армрестлинга.) Чтобы зарядиться энтузиазмом, рекомендуем "Изо всех сил" (Over the Top) с Сильвестром Сталлоне. Кстати, тот же Джон Брзенк был консультантом фильма, так что там почти все правда.

2 Усвой главное, армрестлинг — не разновидность гимнастики или тяжелой атлетики, а единоборство. Это только со стороны кажется, что в этом шумном застолье тупо побеждает самый здоровый. То, что здесь не обойтись без техники и тактики, доказывает первое выступление сборной СССР по армрестлингу на международных соревнованиях против США и Канады. Тогда советская команда уступила своим соперникам. То есть все спортсмены были сильные, а хитростей борьбы не знали. Как в боксе или борьбе, в армрестлинге важен опыт спаррингов. Армрестлер, как хороший писатель, должен проводить за столом много времени.

3 Чтобы избежать травм, большую часть времени отрабатывай приемы, а непосредственно борьбой (когда нагрузки максимальные) занимайся не чаще раза в месяц.

4 Как только ты поставил локоть на стол, между плечом и предплечьем образовался "рабочий угол". Во время схватки этот угол меняется. Чтобы рука выдерживала серьезные статические нагрузки под любым углом, помимо спарринга с партнером, на тренировках прорабатываются все возможные рабочие положения и ситуации в разных углах с помощью специфичных приспособлений и тренажеров.

5 Методики тренировки рукоборцев ты найдешь на сайте Российской ассоциации армспорта (armsport-rus.ru). Адреса секций армспорта — на сайте "Армрестлинг онлайн" (armonline.ucoz.ru).

ТЕХНИКА

На старте главное — занять устойчивое положение. Поэтому обязательно упрись животом в стол (чтобы было чем упираться, качай пресс), а ногами — в пол или опору стола (лучше, чтобы обувь была без каблука для максимального контакта с поверхностью).

В борьбе на руках есть два принципиально разных подхода. В зависимости от этого сразу после команды рефери "Ready! Go!" постарайся занять одно из этих положений. Вот краткое руководство к действию.

БОРЬБА КРЮКОМ

Вместо того, чтобы заваливать соперника прямой рукой, сразу после старта постарайся скрутить ее в положение крюка: кисть повернуть так, чтобы ее внутренняя сторона смотрела на тебя, предплечье натянуть на себя, чтобы "рабочий угол" стал меньше. Вот теперь тяни получившийся крюк вбок, пока не прижмешь к столу руку противника. Считается, что бороться в таком стиле проще, если у тебя короткие предплечья и пальцы. Чистая физика: короче руки — легче держать угол между плечом и предплечьем.

БОРЬБА ЧЕРЕЗ КИСТЬ

Если в предыдущем варианте требовалось сделать крюк из своей руки и на него поймать запястье оппонента, то тут цель — разогнуть его запястье так, чтобы твоя кисть оказалась над его (см. рис.). В идеале на стартовой позиции надо взяться выше соперника (обхватить большой палец) — так будет легче заломать ему запястье. "Верх" считается сложным способом борьбы, но лучше не искать легких путей и методично укреплять кисть и запястье.

ИНВЕНТАРЬ

В настоящее время во Всемирной федерации армрестлинга принят единый стандарт стола для борьбы: 90х66 см, высота — 104 см от пола до верхнего края подлокотников. Высота подлокотника — 5 см, высота подушки — 10 см. Диаметр штыря — 3 см, высота — 15 см. ■

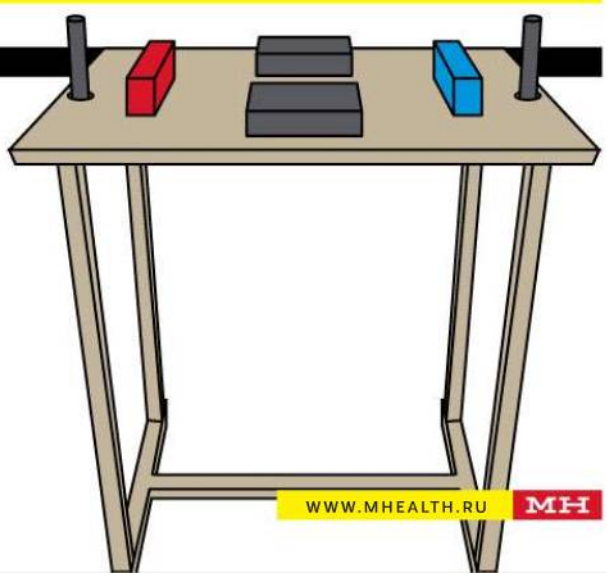


ФОТО: GETTY/FOTOBANK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Precisely you ...

DS PODIUM «BIG SIZE»

ПРОТИВОУДАРНЫЙ КОРПУС
САПФИРОВОЕ СТЕКЛО
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ДО 100 М
НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ
26550 руб. *
*рекомендованная розничная цена
**«Именно ты»

WWW.CERTINA.COM

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3, стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

CERTINA
swiss time maker 1888

КОРОННОЕ БЛЮДО

Яичница с помидорами

Что надо (на 4 порции):

- 8 яиц
- 8 среднего размера помидоров
- 4 сладких перца
- 1 большая луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. зеленого ткемали
- Оливковое масло для жарки
- Соль, черный и красный перец, зира и куркума

Красные в городе

Музыкант Роман Алексеев знает, что делать с помидорами — потушить или засушить все, которые не удалось съесть сырыми.

ВООБЩЕ Я, ПРИЗНАТЬСЯ, ГОТОВЛЮ НЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО — это куда лучше и охотнее делает моя жена. Но иногда что-то находит — особенно когда гости должны прийти. Тогда я иду на рынок, покупаю пару рыбин, фарширую их солью и травами и запекаю. Или в воскресенье, проснувшись никак не раньше часа дня, иду готовить долгий и сытный воскресный завтрак. Главное блюдо в нем — огроменная сковорода моей фирменной яичницы. А если к ней еще свежий хлеб, салат, сыр там какой-нибудь и кино хорошее — можно запросто просидеть до вечера.

Эта яичница — что-то среднее между арабско-израильской шакшукой и аджарским чирбули. Для будничного завтрака она, к сожалению, вряд ли подойдет, потому что весь смысл, несмотря на простоту рецепта, в длительной готовке. Итак, рецепт.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Subaru Forester – кроссовер для активного образа жизни. Надежный, мощный и просторный. В отличие от других, отточенная управляемость и безопасность Subaru Forester обеспечена системой симметричного полного привода с низким центром тяжести, системой курсовой устойчивости Vehicle Dynamics Control (VDC) и дисковыми тормозами на всех колесах. Новая система многорычажной подвески придает автомобилю максимум устойчивости и комфорта. Таким Forester еще не был! **Subaru Forester. Вырвись из города, не покидая его!**

SYMMETRICAL AWD 35th anniversary

FORESTER

Официальные дилеры Subaru в России и Беларуси

МОСКВА, Субару Центр Автозаводская, +7 (495) 258-9999; **Субару Центр Башиловская,** +7 (495) 258-5-444; **Субару Центр Крылатское,** +7 (495) 258-8-999; **Субару Центр Химки,** +7 (495) 783-82-82;**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, Субару Центр Лахта,** +7 (812) 9999-555; **Субару Центр Охта,** +7 (812) 9999-555; **Субару Центр Пулково,** +7 (812) 9999-555; **БАРНАУЛ, Субару Центр Барнаул,** +7 (3852) 299-773; **ВОЛОГДА, Субару Центр Вологда,** +7 (8172) 51-51-51; **ЕКАТЕРИНБУРГ, Субару Центр Екатеринбург Юг,** +7 (343) 346-46-46; **КАЗАНЬ, Субару Центр Казань,** +7 (843) 273-28-27; **КРАСНОДАР, Субару Центр Краснодар,** +7 (861) 255-88-55; **КРАСНОЯРСК, Субару Центр Красноярск,** +7 (391) 299-22-99; **МАГНИТОГОРСК, Субару Центр Магнитогорск,** +7 (3514) 33-34-34; **НИЖНИЙ НОВГОРОД, Субару Центр Нижний Новгород,** +7 (831) 220-08-30; **ПЕРМЬ, Субару Центр Пермь,** +7 (3422) 38-55-22; **РОСТОВ-НА-ДОНУ, Субару Центр Ростов-на-Дону,** +7 (863) 255-85-00; **САМАРА, Субару Центр Самара,** +7 (846) 277-77-07; **СТАВРОПОЛЬ, Субару Центр Ставрополь,** +7 (8652) 57-47-47; **СУРГУТ, Субару Центр Сургут,** +7 (3462) 510-000; **ТЮМЕНЬ, Субару Центр Тюмень,** +7 (3452) 221-500; **ВОЛГОГРАД, Евразия,** +7 (8442) 911-444; **ВОРОНЕЖ, РРТ-Воронеж,** +7 (4732)333-999; **ЕКАТЕРИНБУРГ, Никко Моторс,** +7 (343) 214-90-14; **ИРКУТСК, Территория А,** +7 (3952) 500-110; **ИЖЕВСК, Формула,** +7 (3412) 68-33-33; **КАЛИНИНГРАД, Плеяды,** +7 (4012) 57-67-57; **КИРОВ, АВД Моторс,** +7 (8332) 78-78-78; **ЛИПЕЦК, Сатурн-Л,** +7 (4742) 22-77-60; **МУРМАНСК, РРТ-Мурманск,** +7 (8152) 79-55-55; **НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, ТрансТехСервис,** +7 (8552) 39-96-66; **НОВОСИБИРСК, ПРЕМИУМ КАРС,** +7 (383) 213-35-55; **МАКС Моторс Спорт,** +7 (383) 362-11-17; **ОМСК, Феникс-Авто Лекс,** +7 (3812) 51-20-10; **ОРЕНБУРГ, Авиавто,** +7 (3532) 550-777; **ПЕТРОЗАВОДСК, РРТ-Петрозаводск,** +7 (8142) 250-250; **САРАТОВ, Успех Авто,** +7 (8452) 20-55-10; **ТОЛЬЯТТИ, Арена-Авто,** +7 (8482) 750-000; **ТОМСК, Автоцентр «Велес-40»,** +7 (3822) 76-33-08; **УФА, Автотехсервис,** +7 (347) 271-55-55; **ЧЕЛЯБИНСК, Авто-М,** +7 (351) 210-2301; **ЯРОСЛАВЛЬ, РРТ-Ярославль,** +7 (4852) 67-67-67; **МИНСК (Беларусь), Ланкор,** +375 (17) 222-5450

Реклама товар сертифицирован

Что делать:

1. Мелко порежь помидоры, перец и лук. Педантичные кулинары помидоры предварительно ошпаривают и снимают с них кожицу. Хочешь — делай так, а я обхожусь и помидорами в кожуре.
2. Поставь глубокую сковороду на огонь, плесни масла, обжарь на масле зиру — примерно минуту — и кидай на сковороду лук. Когда слегка зазолотится — добавляй помидоры. Помешивай, не жалея сил, пока помидоры не дадут сок и слегка не размякнут. Теперь добавь куркуму — ее можно не жалеть, нужно, чтобы помидорное варево приобрело оранжевый оттенок.
3. Добавляй перец, еще раз как следует перемешай, плесни немного воды, чтобы получилось густое варево, и накрой крышкой. Туши минут 30, периодически помешивая, чтобы не подсыхало. Если надо — добавляй еще воды.
4. Через полчаса овощи должны превратиться в густую жижу. Если жижи не получилось — туши дальше, что ж поделать. Когда наконец консистенция будет что надо, выдави в эту жижу зубчик чеснока, плесни ткемали, сыпани красного и черного перца.
5. Теперь делай в вареве аккуратные ямки и выпускай туда яйца. Надо, чтобы они не растекались по всей сковороде, а как бы тушились в супе. Но тут нужна определенная сноровка и ловкость, а ловкость — это довольно редкое умение с утра в воскресенье. Можно прикрыть сковородку крышкой на 1-2 минуты, чтобы белок быстрее схватился, а желток оставался жидким. Потому что яичница с твердым желтком — это полный провал. ■

МН: Если твои кулинарные таланты не ограничиваются умением виртуозно звонить в службу по доставке пиццы — поделись своим коронным блюдом с нами. Рецепт оригинального (а не найденного в интернете, кулинарной книге или старом выпуске Men's Health) присылай нам по адресу eda@imedia.ru — и прославься на наших страницах!

Что еще можно подать на такой завтрак

Например, вот такой сложно-помидорный салат, чтобы уровень ликопина превысил все мыслимые и немыслимые пределы.

Смешай горсть вяленых томатов с пятью-шестью мелко порезанными сладкими черри, добавь горсть порванных листьев рукколы, посоли, поперчи, выдави половинку лимона и заправь оливковым маслом. В этот же салат можно добавить нарезанного кубиками адыгейского сыра. А можно подать его отдельно, с другими сырами и грецкими орехами.

LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
Москва, С.-Петербург, Нижний Новгород, Екатеринбург, Казань, Ростов-на-Дону, Самара, Краснодар, Сургут, Пермь

Реклама

Иметь друга

Ты просто приятельствовал с девушкой, а потом — бац: оказалось, что вполне можно бы начать встречаться и заниматься сексом, а не пустой болтовней. Но не заявишь же ей: а давай-ка переспим! Вот восемь советов, как сделать так, чтобы она сама этого захотела.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

1 Рекламируйся

"Вы же пока "просто друзья", так что можешь без стеснения расспросить ее, было ли что-нибудь хорошее в ее бывших, — говорит Кезия Нобл, секс-коуч школы puatraining.com. — Если в чем-то совпадаешь, выдели эти черты характера, да пожирнее!" Только не ври, что ты фанат дачного отдыха, не пьешь даже по праздникам и вообще однолюб. Придерживайся реальности.

2 Дистанцируйся

"Женщины гораздо медленнее мужчин переключаются с дружеских отношений на любовные, — делится опытом автор книги "Когда Марс сталкивается с Венерой" Джон Грей. — Внезапно сократи время, которое вы проводите вместе. Она поймет: что-то изменилось. Из привычного предмета мебели ты превратишься в того, по кому она скучает и хочет увидеть". Но если ты дистанцировался, а она не звонит уже четыре месяца — значит, это не очень хороший совет.

3 Ври

"Если ты когда-то некрасиво обошелся со своей бывшей и подруга в курсе, считай, шансов у тебя ноль, — говорит Нобл. — Объясни свое поведение тем, что бывшая постоянно тебя выбешивала, била твою собачку и топтала игровую приставку. Наплети что-нибудь вроде: "Я изменился, стал лучше..." Люди, конечно, не меняются, но это невинная ложь во имя полового акта.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

реклама

AEROWATCH

ARTISANS HORLOGERS DEPUIS 1910

TBN Time

Эксклюзивный дистрибьютор, тел. +7(495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

Москва: Бутик «Vilmar» в ТЦ «Галерея Актёр», Тверская ул.,16; Бутик «Parad & Nicole», Тверская ул., 27; Салоны швейцарских часов: «Vendome», в ТЦ «Европейский», пл.Киевского вокзала, 2; «Гэлакси» в ун-ге «Москва», Ленинский проспект, 54; «Часы» в ТЦ «Китай-город», Лубянский проезд, 27/1; «Conquest» в ТЦ «Дружба», Новослободская ул., 4. **Зеленоград:** М-н «Пилигрим», пл.Юности, 5. **Казань:** Салон швейцарских часов «Базель», ул.Пушкина, 16.

4 Туши свет

Прикинься влюбленным. Нет, цветы и вздохи — для неудачников. У нас проще. "Когда ты с ней, приглуши свет — у тебя расширятся зрачки. То же происходит, когда ты кого-то хочешь, — вещает автор книги "Научись флиртовать" Сэм ван Руд. — Она интуитивно почувствует изменение атмосферы и будет сильнее расположена к тебе".

5 Дразни

"Сделай так, чтобы она подсознательно примерила на себя роль твоей партнерши. Рассуждай о том, что тебе нравится в женщинах, причем описывай именно те качества, которыми она обладает, — говорит автор книги "Естественное искусство обольщения" Ричард Ла Руина. — Но в последнюю минуту поверни все с ног на голову, упомянув, что она, конечно, вовсе не такая. Так ты бросишь ей вызов: она захочет, чтобы ты хотел ее, и будет вести себя соответственно". Или подумает, что ты дебил.

6 Принимай ухаживания

Отличный вариант — заболеть. Пусть навестит, чай с медом тебе приготовит, арбидолом угостит. "Во-первых, когда ты делаешь что-то приятное для другого, повышается уровень окситоцина — гормона, отвечающего за привязанность, — объясняет автор книги "Суперфлирт" Трейси Кокс. — Во-вторых, чтобы оправдать затраченные усилия, она будет сама убеждать себя, что ты того стоишь".

7 Имитируй пару

Как в любой сложной ситуации, нам потребуется помощь друга. Обязательно такого, у кого все хорошо в личной жизни. Теперь организуй дружеские посиделки — он с девушкой, ты с подругой. "Так она будет подсознательно воспринимать тебя как своего парня, — говорит Нобл, — а волнующая атмосфера ресторана и телячьи нежности другой пары усилят ее ощущения".

8 Действуй

В какой-то момент все-таки придется распустить руки. "Хотя бы поцелуй ее на прощание, — говорит автор книги "Быть мужчиной в мире женщины" Деннис Недер. — А будет уклоняться — тут уже ничего не светит". Уж не знаем, как у них там, за границей, а в России чаще применяется проверенный способ — напиться вместе. И лучше на ее территории. ■

ARMAND BASI

L'EAU POUR HOMME

Компания Кур-Гаул Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780-44-27. Реклама. Товар сертифицирован.

Побалуйте себя!

Л'ЭТУАЛЬ

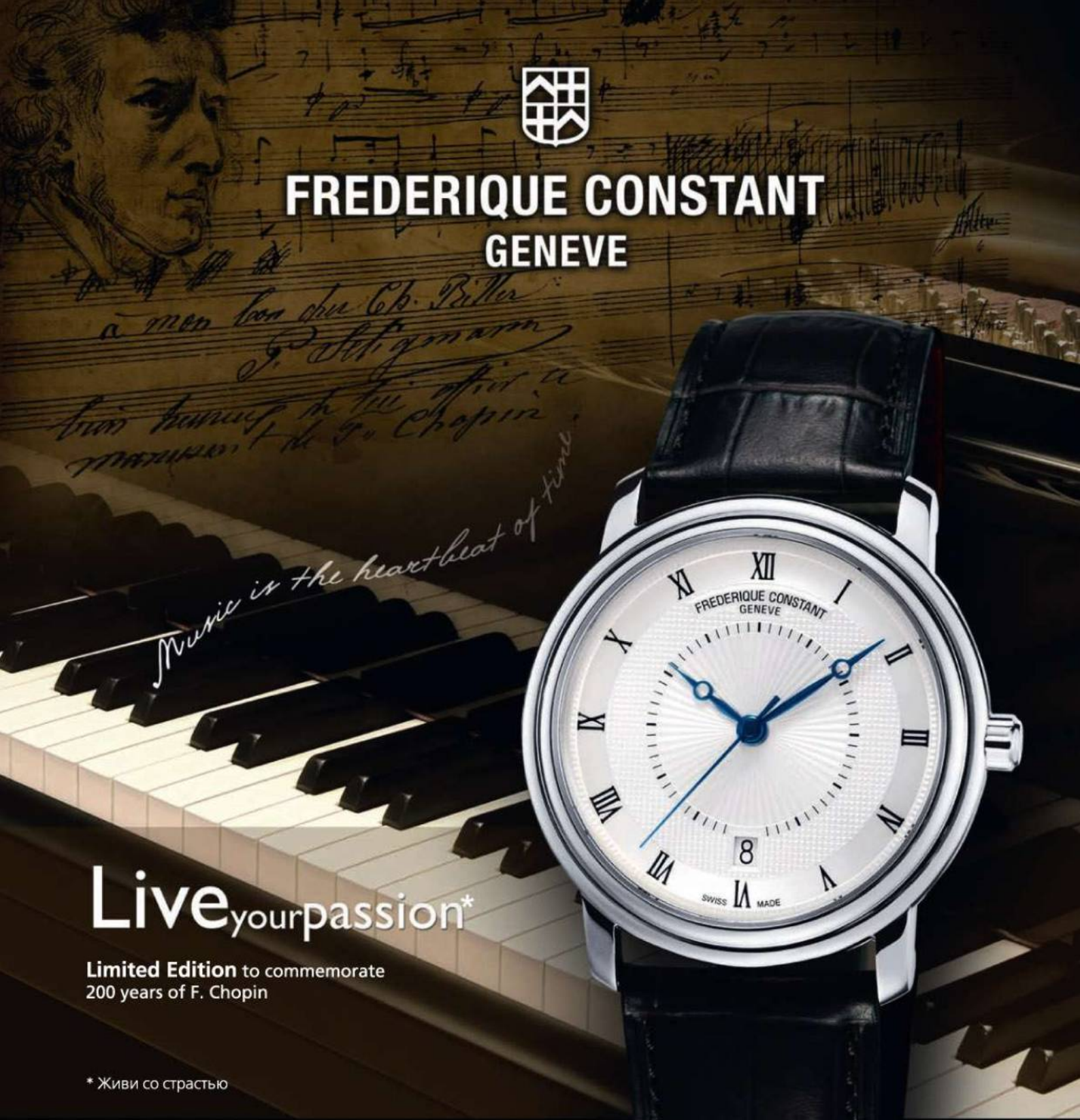
8 800 200 2345 | www.letoile.ru

Привычка нами нам дана

Мозг предпочитает постоянство, и не важно, что оно ему несет — пользу или вред. В этой статье ты найдешь советы, как избавиться от пяти неприятных привычек.

ТЕКСТ: ХИЗЕР ЛОЭБ

СТАДИОН, ОТ ВОЛНЕНИЯ ХОЧЕТСЯ ПРЫГАТЬ, ДО НАЧАЛА ИГРЫ любимой команды — минут 30. Друг предлагает сигарету. Ты не куришь, лишь иногда балуешься за компанию. Но вы только что выпили по бутылочке пива, так что сигарета пойдет особенно в кайф… В этот момент твой мозг вступает в неравный бой с вредной привычкой — и проигрывает. Когда мы постоянно совершаем какие-то действия — курим за компанию или отправляем SMS, находясь за рулем, — в нашем мозгу закрепляются новые нейронные схемы. А потом, в знакомой ситуации, мозг переходит на автопилот. "Если ты в какой-то ситуации некоторое время делаешь одно и то же, — говорит кандидат психологических наук Элен Петерс, изучающая восприятие рисков в Исследовательском центре оценки и принятия решений (США), — потом очень сложно изменить этот сценарий". Следуй нашим советам, чтобы выйти из матрицы.



Live your passion*

Limited Edition to commemorate
200 years of F. Chopin

* Живи со страстью

Classics
FC-303CHB4P6

Эксклюзивно в
КОНСУЛ
ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ
ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ

www.consul.ru

Москва: ул. Тверская, 5/6, (495) 692-3738; Кутузовский пр-т, 35/30, (499) 249-5049; ул. Тверская, 25, (495) 699-5045; ТРЦ «ЕвроПарк», Рублевское ш, 62, (495) 287-0334; ул. Арбат, 49, (499) 241-7196; ул. Новый Арбат, 11, (495) 691-7196; Ленинский пр-т, 11, (495) 236-2659; Ленинский пр-т, 12, (495) 952-1386; ТЦ «МЕГА» Белая Дача, (495) 258-5017; ТЦ «МЕГА», Теплый Стан,(495) 730-2442; Аэропорт «Домодедово», торговая зона, (495) 787-1671; ТЦ «Ереван Плаза», ул. Большая Тульская,13, (495) 542-5582. **Санкт-Петербург:** Литейный пр-т, 29, (812) 273-1363; ТЦ «МЕГА» Дыбенко, (812) 448-3472; Набережная реки Мойки, 42, (812) 571-6182; П.С. Большой пр-т, 63, (812) 232-9682; ТРЦ «Атлантик Сити», ул. Савушкина, 126, (812) 334-2569. **Казань:** ТЦ «Тандем», пр-т Ибрагимова, 56, (843) 518-8418. **Краснодар:** ТЦ «Красная площадь», ул. Дзержинского, 100, (861) 210-4019. **Нижний Новгород:** ул. Б. Покровская, 10, (831) 419-7641. **Новосибирск:** ТЦ «Синтетика», ул. Гоголя, 9, (383) 217-3834. **Омск:** СТЦ «МЕГА», бульвар Архитекторов, д. 35, (3812) 408-309. **Пермь:** ул. Ленина, 54, (342) 212-2991. **Ростов-на-Дону:** ул. Б. Садовая, 30, (863) 267-5438. **Самара:** ул. Ленинградская, 31, (846) 340-1593.

Модель FC-303CHB4P6 эксклюзивно представлена в магазинах КОНСУЛ.

Реклама

Привычка нами нам дана

Всего одна сигаретка

Заядлые курильщики не могут обходиться без никотина физически, а тех, кто курит от случая к случаю, скорее провоцирует окружение — компания курящих и выпивающих людей. Потом, в стрессовой ситуации, ты вспоминаешь, как расслаблялся с сигареткой, — и ведь действительно сработает. Через 10 минут после того, как ты затянулся, мозг высвобождает малую порцию дофамина, нейромедиатора, отвечающего за субъективное ощущение счастья.

что плохого? По мнению директора Центра никотиновой зависимости Мейо Ричарда Д. Херта, даже одна сигарета в неделю несет вред внутренним стенкам кровеносных сосудов. Небольшой вклад в развитие твоих личных тромбоза и заболеваний сердца. А на горизонте уже маячит перспектива никотиновой зависимости. Каждый четвертый "случайный" курильщик, в первый раз попробовавший никотин, со временем переходит в разряд заядлых.

что делать Меняй сценарий постепенно. Если нервничаешь — держи между пальцами, как сигарету, ручку или трубочку для коктейлей. Грызи спички. И думай при этом, что могло бы стать полноценной заменой при стрессах (мы рекомендуем отжимания на гантелях).

С вами говорит телевизор

Накупить чипсов и засесть перед телевизором после рабочего дня пару раз в неделю — это нормально, а вот каждый вечер — дурная привычка. "Тех, кто находится в состоянии стресса или не обладает большим количеством друзей, сидение перед телевизором после работы просто засасывает, — говорит кандидат психологических наук из Университета Депол (Чикаго) Леонард Джейсон. — Это путь в никуда".

что плохого? Люди способны съесть на 71% больше, когда они вперились в экран. Если проводишь больше 19 часов в неделю перед телевизором, вероятность набрать лишний вес составляет 97%. Ну, то есть от пивного пуза не отвертеться вообще никак.

что делать Запиши любимую передачу или найди ее в Сети. Если проматывать всю рекламу, можно сэкономить до получаса за вечер перед телевизором. И перестань запираться в четырех стенах — хотя бы три раза в неделю поужинай с друзьями или сыграй в футбол.

Каплю кофею

Как говорится, постоянство — признак мастерства: привыкнув к чему-то, организм бунтует, если ты отказываешь ему в "удовольствии". Именно так работает кофеин. Когда фанаты кофе "отклоняются от графика", замедляется кровоток в мозгу и падает кровяное давление. Отсюда головные боли, усталость и раздражительность. И ты бежишь к кофейным аппаратам в офисе.

что плохого? Кофеин истощает нервную систему. "Чрезмерное потребление кофеина может спровоцировать дрожь в руках и состояние тревожности и беспокойства", — говорит Рассел Кист, исследователь в Школе диетологии и спорта Университета Деакин (Австралия). У тех, кто ежедневно потребляет 400 мг кофеина (4 чашки кофе американо), на 35% снижается чувствительность к инсулину, что увеличивает риск диабета.

что делать Следи за всеми источниками поступления кофеина в твой организм — это и лимонад, и сам кофе, и чай, и энергетические напитки. Подсчитай, сколько ты его употребляешь, и постепенно снижай дозу до безопасного уровня в 100-200 мг в день.

ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНА МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ДРОЖЬ В РУКАХ

HYUNDAI

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 КМ **

Новая SONATA*

Красота в движении

Реклама. Товар сертифицирован

6-СТУПЕНЧАТАЯ АКПП ***

КОМФОРТНЫЙ КОЖАНЫЙ САЛОН ***

ОПТИТРОННАЯ ПАНЕЛЬ ПРИБОРОВ ***

КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ ***

* Соната.

** Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше). Гарантия распространяется на механизмы двигателя и детали коробки передач, за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ мотор СНГ» после 1-го апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

КОГДА РАЗДАЕТСЯ ЗВОНОК, ПРЕДСТАВЬ, КАК ТЫ ВРЕЗАЕШЬСЯ В СТОЯЩУЮ ВПЕРЕДИ МАШИНУ

Крепче за баранку держись

Многие говорят, что это опасно, а тебе все равно. "Ты сделал это один раз, и ничего не произошло, а повторяющийся безопасный опыт создает чувство неуязвимости", — говорит психолог Элен Питерс. И ты снова одной рукой держишь руль, а другой пишешь SMS.

что плохого? В сентябре 2008-го железнодорожная катастрофа в Лос-Анджелесе унесла жизни 25 человек. Машинист электрички как раз отправлял SMS, когда та столкнулась с товарняком. Таких примеров — сотни. И даже разговоры по хендс-фри за рулем, как показали французские исследования, замедляют реакцию водителя более чем на 20%.

что делать Отключить звук мобильника, когда садишься за руль, — что может быть проще? Но мало кто следует этому совету. Так что лучшая стратегия — просто НЕ ХОТЕТЬ отвечать. Когда раздается звонок или сигнал о новом сообщении, представь страшную картинку, как врезаешься в стоящую впереди машину. Затем подумай, что будет чувствовать твоя семья и семья того, в кого ты врезался. Со временем ты начнешь ассоциировать телефонные звонки с аварией и у тебя будет гораздо меньше желания на них отвечать, уверяет Питерс.

Звуки музыки

Слушая музыку в наушниках, ты пару раз включаешь громкость сильнее, чем требуется, — и все, твои уши к этому привыкли. Теперь ты все время слушаешь музыку на этой громкости.

что плохого? Это прямой путь к нарушению слуха. Организм реагирует болью, если ты превысишь громкость в 120 дБ, а при 160 может и погибнуть. Но проблемы начинаются уже за порогом 80 дБ. Слуховые клетки внутреннего уха работают сверх нормы, чтобы справиться со звуковой атакой, и гибнут. В результате ты перестаешь слышать мягкие звуки, зато зарабатываешь тиннитус — постоянный звон в ушах.

что делать Хотя бы уменьши громкость в плеере или в машине так, чтобы слышать, что говорят (а не кричат!) тебе окружающие. "Уже через неделю мозг начнет воспринимать этот уровень как норму", — утверждает глава кафедры аудиологии Университета Питсбургского медицинского центра зрения и слуха Катрин Палмер. ■

Включи автопилот

Ты мечтаешь бегать по утрам и выбирать овсянку вместо картошки фри? Вот советы, как программировать хорошие привычки.

СЛЕДИ ЗА СОБОЙ

Хочешь бросить курить — повесь перед собой табличку и отмечай в ней дни без сигарет. Как пишет International Journal of Obesity, **у людей, которые записывают шаги, сделанные для достижения поставленной цели, больше шансов на успех.** "Это помогает постоянно держать в уме то, к чему стремишься", — утверждает автор статьи Филиппа Лалли.

ЗАСТАВЬ СТРЕСС РАБОТАТЬ НА ТЕБЯ

Стресс способствует развитию дурных привычек. Но "стрессовый" гормон кортизол можно использовать и в другом направлении. Он способствует формированию схематического поведения — когда ты на нервах, тебе проще действовать по привычному сценарию. И **если ты за некоторое время приучишь себя к фитнесу в тяжелые рабочие дни, после любого совещания будешь лететь в зал как на крыльях.**

ПОВТОРЯЙ, ПОВТОРЯЙ И ПОВТОРЯЙ

Результаты исследования, опубликованного в Personality and Social Psychology Bulletin, свидетельствуют: **после того как люди всего три раза повторяют некое действие (например, берут на десерт фрукты вместо мороженого), они уже меньше поддаются вредной альтернативе** (мороженому). Остается заставить себя сделать это в первый раз.

ФОТО: GREG BROOM, GETTY/FOTOBANK

ВСЕ ПО ЗУБАМ

Наш друг, веб-дизайнер Роман Зыков, похвастался тут, что опытным путем вывел формулу идеального дня. Говорит, его настроение, здоровье и, что немаловажно, зарплата стали лучше. Что ж, пусть делится секретами успеха. А ты бери и пользуйся!

Я никогда не любил утро, но все же нашел способ поднимать себе настроение. Во-первых, заменил кофе спортом. Зарядка дает больше бодрости. Во-вторых, окружил себя гаджетами, начиная с будильника, который сообщает погоду на день, заканчивая электрической зубной щеткой, – мне, как фанату техники, это поднимает настроение. Кстати, о зубной щетке. Если сравнить электрическую с обычной, то разница поразительная. Я реально чувствую, что зубы стали чище (а спустя несколько месяцев заметил, что и белее). Сначала удивляло, что у моей щетки (Oral-B Professional Care 3000) щетинки расположены в форме круга, но потом понял, что это помогает чистить зуб со всех сторон. Короче, привык.

У меня есть пару правил хорошего рабочего дня. Для начала – часть дороги до офиса я не проезжаю, а прохожу. Бросаю машину в нескольких кварталах от офиса. Прогулка на утреннем воздухе приводит нервы и мысли в порядок. Раньше рабочий день я начинал с ленивых дел вроде переписки по второстепенным вопросам. Теперь же всегда сразу берусь за самое сложное. Это помогает: во-первых, реже приходится засиживаться после окончания рабочего дня, во-вторых, мне вскоре подняли зарплату – я стал раньше сдавать начальству готовые проекты. Что же касается второстепенных дел – их откладываю на после обеда, после еды, как раз хочется подремать.

Дома следуй такому правилу: все что угодно, только не новости по "ящику". Хочешь сохранить здоровые нервы – не сиди на диване, а разложи его и ложись с подругой. Секс – лучшая новость для мужчины в ночной час. Закончить же день хорошо там же, где его и начинал, – в ванной. Я принимаю теплый душ, чтобы расслабиться, и уже совсем перед сном чищу зубы. Забавно, что, даже если я жутко устал, электрическая зубная щетка не дает мне схалтурить – таймер отсчитает рекомендованные стоматологами 2 минуты на чистку. Конечно, можно остановить ее и раньше, но, думаю, не стоит – лучше я потрачу время на рекомендации стоматологов, чем потом на лечение у них :))

С работы я опять же не еду, а иду. Ну как минимум часть дороги. И стараюсь не сразу идти домой. Например, каждый четверг с друзьями встречаемся на пару бокалов вина (в эти дни я без машины), в другие дни тоже нахожу дела вне дома. Кино, выставки – главное, чтобы не было рутины, а было разнообразие. Вроде думал, буду уставать от такой насыщенной жизни, но в реальности сил для работы и новых идей только прибавилось.

Oral-B®

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

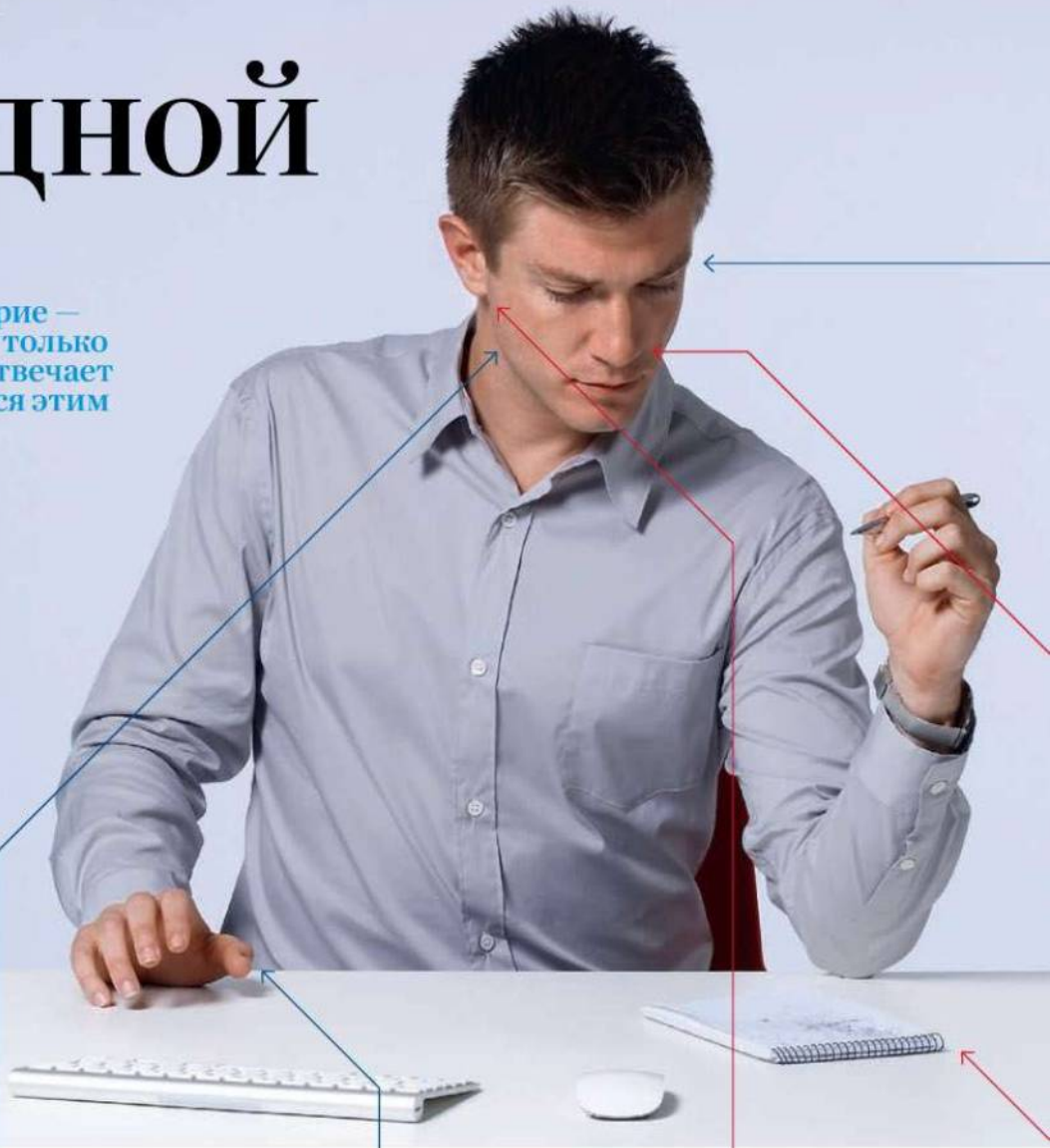
Разводной мозг

Как говорится, одно полушарие — хорошо, а два — лучше. Надо только четко представлять, за что отвечает каждое из них, и пользоваться этим знанием себе во благо.

ТЕКСТ: РОБ КЕМП

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ ОТВЕЧАЕТ ЗА:
Речь
Анализ
Логику/системность

ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ ОТВЕЧАЕТ ЗА:
Вычисления
Нестандартное мышление
Получение сенсорной информации



С ПЕРВОГО РАЗА

● **Как?** Когда конспектируешь что-нибудь, наклони голову влево — чтобы главным слушающим ухом было правое. И всю самую важную информацию (например, "мне чай с бергамотом, без сахара, пакетик оставить в чашке") сообщай собеседнику тоже в правое ухо.

● **Почему?** Мелкие детали прочно оседают в мозгу слушающего, когда попадают в него справа. Правое ухо контролируется левым полушарием мозга, которое обрабатывает неэмоциональную информацию.

● **Помни об этом,** когда раздаешь задания подчиненным или объясняешь девушке нюансы ПДД. Возможно, повторять не придется.

БЫСТРО — ЗНАЧИТ ХОРОШО

● **Как?** Когда надо принять правильное решение, побарабань по столу пальцами правой руки.

● **Почему?** Тот, кто производит эти манипуляции в течение 45 секунд, с меньшей вероятностью примет решение, о котором потом пожалеет. "Правостороннее" движение — пальцами руки или стопой — предотвращает опрометчивые поступки, поскольку активирует твое левое полушарие, не расположенное к риску. (Данные Университета Аппалачей, США.)

● **Помни об этом,** когда решение нужно принять немедленно, несмотря на стрессовую ситуацию и не самые благоприятные обстоятельства.

ЛОВИ НА ЛЕТУ

● **Как?** Когда рабочий день закончился и вы с коллегами подумали, а почему бы не пропустить кружечку. Следи за разговором правым ухом — так ты уловишь больше информации.

● **Почему?** Правое ухо, как ты помнишь, посылает информацию в левое полушарие — лучшее в восприятии и обработке быстрой речи. Алкоголь снижает чувствительность твоего слуха в среднем на 15 децибелов — как если бы у тебя в ушах была вата. А ведь ты не хочешь упустить какую-нибудь интересную историю.

● **Помни об этом,** когда возникает необходимость получить важную информацию в неформальной обстановке.

ФОТО: STUDIO33

ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА

Не наводи порядок у себя на столе по окрику начальника, дождись более подходящего момента. Перекладывание скопившихся бумаг, мелкие монотонные движения и систематизация — один из лучших способов организовать и подстегнуть ватный с утра мозг. Ну или под вечер, если наступил тупняк.

ШУТКИ В НУЖНУЮ СТОРОНУ

- **Как?** Свежайшие слухи и сомнительной приличности шуточки тихо направляй в левое ухо слушающего.
- **Почему?** Мы способны вспомнить более 70% эмоциональной информации, воспринятой через левое ухо, и всего 58%, если выслушали ее правым. "Левое ухо контролируется правым полушарием мозга, которому, скажем так, более понятны эмоциональность и оценочность", — утверждает автор исследования Тео-Чонг Сим. (По данным Государственного университета Сэма Хьюстона, США.)
- **Помни об этом,** если захочешь, чтобы рассказанный тобой анекдот оценили по достоинству и передали по цепочке дальше.

ВЫБОР ОЧЕВИДЕН

- **Как?** Полно идей, не знаешь, какую выбрать? "Запиши их все на листочке, а затем пойди прогуляться на полчаса, — советует Роберт Билдер из Центра изучения биологических основ креативности в США. — По возвращении твой "детектор практичности" выберет лучшую".
- **Почему?** "Эти действия подключают оба центра — креативности и практичности — один за другим", — утверждает Билдер.
- **Помни об этом,** когда время поджимает, а решение надо принять безошибочное.

ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ПЛАН?

- **Как?** Сядь, расслабься и дыши животом, глубоко вдыхая через нос. Всего одну минуту.
- **Почему?** Ты ничем не занят физически — так ты ограничиваешь сверхпоток информации от органов чувств и твое правое полушарие отдыхает. А весь избыток кислорода направляется в левое полушарие (тут живут дальновидность и предусмотрительность), заставляя его работать на 15% активнее. Отличный способ настроить голову на более оптимистичные перспективы. (По данным Университета Висконсина, США.)
- **Помни об этом,** когда окажется, что тщательно продуманный план А с треском провалился и надо срочно придумать альтернативный план Б. ■

Oral-B®
электрические зубные щётки

Рекомендация стоматологов №1 в мире*

3D технология (возвратно-вращательные и пульсирующие движения) удаляет до 2-х раз больше налёта**

4 типа сменных насадок – выбери свою

Датчик давления подскажет, когда давление стало слишком сильным – для безопасности эмали и дёсен

Водонепроницаемая эргономичная ручка

2-х минутный таймер (4 х 30 сек.): сигнал каждые 30 секунд для чистки каждого из четырех квадрантов полости рта

Индикатор уровня заряда (полный/низкий)

Зарядное устройство абсолютно безопасно для использования в ванной комнате

реклама

*основано на исследовании, проведённом в 2008-2009 гг.
**по сравнению с обыкновенной мануальной щёткой.

РАЙАН ГИГГЗ
Родился 29 ноября 1973 года
Полузащитник "Манчестер Юнайтед" и сборной Уэльса,
Герой обложки Men's Health (Великобритания), сентябрь 2009 года

НАШИ ЛЮДИ

Райан №11

Есть мнение, что сегодняшние футболисты, как продажные женщины, готовы за деньги потеть для любого заказчика. Мол, верность клубу и игра за идею остались в прошлом. Готовы поспорить, и наш аргумент перед тобой. Имя ему — Райан Гиггз.

ОН ЛУЧШИЙ ВО МНОГОМ. Самый награждаемый игрок во всей истории английского футбола. Единственный в мире, кто забивал голы в 11 подряд розыгрышах Лиги чемпионов. Обладатель рекорда по числу голевых передач в британской Премьер-лиге. Единственный, кто играл в каждом сезоне Премьер-лиги с момента ее основания в 1992 году и делал это за один клуб.

Последний факт — ключевой. За этот самый "один клуб" Райан Гиггз играет с 1990 года. То есть ровно 20 лет он выходит на поле в футболке "Манчестер Юнайтед". Впрочем, кроме постоянства, у него много чему еще можно поучиться. Мы встретились с ним и записали несколько высказываний Гиггза на разные темы.

ФОТО: CORBIS/FSA

Реклама

MARTINI ROYALE*

НОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ, ПОКОРИВШИЙ КАННЫ!

Наполните винный бокал на 2/3 льдом
В равных пропорциях смешайте MARTINI BIANCO** и MARTINI PROSECCO***
Добавьте сок половинки лайма, украсьте долькой лайма
и веточкой мяты

*Мартини Рояле. **Мартини Бьянко. ***Мартини Просекко.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Райан №11

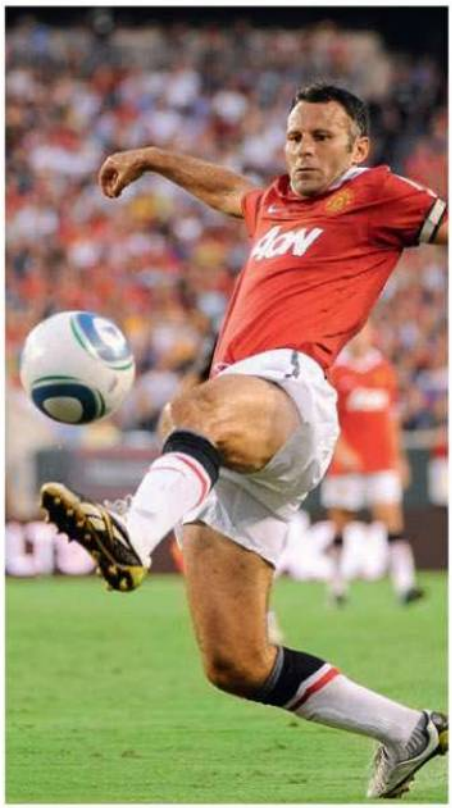
Об опыте

"Нет, я не думаю, что опыт сильнее молодости, — качает головой Гиггз. — В молодости у меня была взрывная скорость. Я бы не променял ее на тот опыт, который есть у меня сейчас. Уверенность мне тогда давало присутствие в команде других, более опытных игроков. Помню, когда видел рядом Роя Кина и Брайана Робсона, мне казалось, что нас просто невозможно обыграть. Ведь заполучить этих парней в свои составы мечтали, кажется, все клубы. Теперь я сам стараюсь поддерживать младших игроков. А они, пожалуй, меньше меня пинают и так не задирают, как своих ровесников.

О тренировках

Когда в 17 лет я попал в команду, тренировки у нас начинались в 10.30, а я был там в 10.20, готовый к занятиям. Было много футбола и совсем никакого тренажерного зала. Мы заканчивали в полдень, обедали и в половину первого я был дома.

Теперь же я прихожу около 8.30 и не ухожу до двух часов дня. Обычно в 10 утра все садятся на велотренажеры, а до этого каждый занимается чем-то своим. Я, например, делаю упражнения с грузом на ноги, торс или плечи. Еще тренирую реакцию: у нас много специальной техники, которую нам дают офтальмологи и которая помогает быстрее реагировать. Это световые панели и всякие такие штуки.



Мне они помогли расширить и периферическое зрение. Большую часть своей карьеры я играл на левом фланге, и, соответственно, зрение у меня было лучше развито с правой стороны. Я специально работал, чтобы развить внимание и улучшить зрение с левой стороны. Эти маленькие детали действительно многое меняют.

Конечно, и о силовых занятиях я не забываю: делаю приседания, подтягивания, отжимания на параллельных брусьях и отжимания на руках. В основном работаю, чтобы не поправиться, или тренируюсь с гантелями. Также выполняю много упражнений на торс на фитболе.

Что касается обычного мяча, то и с ним мы много работаем. Например, мы разыгрываем игру в тесном пространстве: восемь игроков становятся в стенки друг напротив друга, по четыре в ряду, а между ними бегают двое других: задача тех, кто в стенке, отдавать быстрые пасы в одно касание, чтобы эти двое не перехватили мяч. Мы тренируемся так 15 минут. Это весело: ты дурачишься, стараешься пробросить мяч между ногами тех, кто в центре, и делаешь другие подобные вещи.

Об усталости

Лучший способ победить усталость — стать злым. Этот способ помогает и когда тренировка кажется скучной. Иногда в прессе пишут о ссорах на тренировках в командах, как о чем-то из ряда вон… Смешно, потому что я играю в футбол 20 лет и знаю, что это происходит постоянно, особенно накануне важных матчей, когда напряжение достигает предела. Такие ссоры случаются регулярно. Это совершенно нормально, особенно когда мы играем двусторонку (игроки делятся на две команды и устраивают спарринг).

Четыре шага для оптимального восстановления

Следуй рецептам быстрой реабилитации Райана Гиггза и плану отличного послематчевого питания, предложенному одним из лучших спортивных диетологов Мэттом Лоуэлом.

1 ПОПОЛНЕНИЕ ЗАПАСОВ ЖИДКОСТИ

Футболисты теряют от 2 до 5 л жидкости за игру. **Следует постараться восполнить 50% потерь водой и спортивными напитками до того, как принимать протеиновую пищу.** Держись подальше от всего концентрированного, апельсинового сока, например, так как это способствует обезвоживанию.

2 ВОЗВРАЩЕНИЕ СИЛЫ

Чтобы повысить гликоген, уровень которого может снизиться на 90% за время игры, после того, как напился воды, "залейся" жидким протеином с сахаром. Подойдут протеиновый шейк, или бутылка Lucozade (официальный спортивный напиток Премьер-лиги), или бутылка Gatorade с аминокислотами.

3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Я разработал углеводовосстанавливающую систему, следуя которой **нужно употребить минимум 1 г углеводов на каждый килограмм веса в течение двух часов после окончания матча.** Попробуй пшеничную пасту, кускус, сладкий картофель, жареные корнеплоды, йогурт и мед.

4 РЕМОНТ ТЕЛА

Футболисты часто не обращают внимания на воспаления и повреждения тканей. Чтобы бороться с ними, **принимай ярко окрашенную пищу, богатую омега-3 и флавоноидами.** Бульон из костей с имбирем, чесноком, лососем, рисовой лапшой и красной капустой — идеальное блюдо.

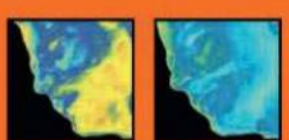
L'ORÉAL PARIS

* Среди продуктов Л'Ореаль Париж. * Покраснения, раздражение после бритья. Самостоятельная оценка 40 мужчин. Реклама.

"Раздражение после бритья?
Я нашел решение!"
Михаил Южный, теннисист

Инновация после бритья
1-й бальзам,* который охлаждает кожу на 1,5°C

ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ


До После

- Против покраснений 60%*
- Против раздражений 82%*

L'ORÉAL PARIS men expert

СТАРИКАМ ТУТ МЕСТО

Фитнес-тренер сборной Уэльса по футболу раскрывает некоторые секреты вечной молодости Гиггза:

● **Паши** Обычно за игру футболист пробегает где-то 10 км в среднем темпе, 800–1200 м приходятся на спринт, плюс к этому делаешь примерно 40–60 резких ускорений. Прибавь к этому, что почти все пробежки в матче предполагают постоянные изменения направлений, повороты и развороты, и поймешь, почему футболистам необходимо так много времени проводить в спортзале. Если хочешь, как Райан, в 36 бегать, как 25-летний, будь готов много работать над собой.

● **Смотри и иди** Глаза — это тоже мышцы, которым нагрузка нужна так же, как и остальным частям тела. Я придумал серию упражнений для тренировки зрения с использованием цветных конусов, к которым по команде ты бежишь спринт. Возьми партнера, который будет выкрикивать цвета, и пытайся как можно быстрее среагировать. Такая тренировка оживляет и тело, и ум.

Я, например, совершенно не умею проигрывать: в карты, компьютерные игры, во что угодно. А в клубе таких, как я, множество…

О том, как быть на уровне

Главное для меня сейчас — контролировать вес. Наш клубный диетолог взвешивает меня время от времени. Но за мной не следят специально. Это не как в школе, где в беге по пересеченной местности учитель вылавливает детей, которые не стараются. В команде пашут все, и клуб создает для нас все условия.

В определенные моменты сезона нас замеряют: уровень жира, уровень физической подготовки. Я вешу 75 кг. Ровно. И остаюсь в одном весе последние 15 лет. То же самое с размером груди — 81,28 см. Всегда был такой.

После того как мне исполнилось 30, я решил сильно изменить свой образ жизни — перестать выпивать и начал следить за тем, что ем. Я просто хотел продолжать играть на высшем уровне как можно дольше и знал, что это потребует определенных жертв. В том числе в еде.

В 20 лет моим любимым блюдом был стейк и картофель фри или курица и картофель фри. Сейчас это рыба. Рыба мне даже не нравилась, когда я был моложе, но сейчас, если иду в ресторан, непременно ее беру. Из вредных слабостей у меня только китайская или индийская еда. В "Макдоналдс" или "Бургер Кинг" я, как правило, не хожу. Если поем там, мне становится нехорошо: появляется тяжесть в желудке, и я мгновенно начинаю жалеть, что съел это. ■

Однолюбы

Райан Гиггз разменял третий десяток лет в "МЮ". Перед тобой еще несколько монстров футбола, чья верность их командам была проверена временем.

ecco®

ecco-shoes.ru

Маслом не испортишь

Как есть жир, не нагуливая его.

ЭТА СМЕСЬ БЫЛА НАЗВАНА "ФОРМУЛА-47" — потому что набор "гамбургер + картошка фри + молочный коктейль" в этой сети фаст-фуда в начале 1960-х годов стоил именно 47 центов. В этой сети первыми догадались жарить картошку на смеси растительного масла и вытопленного говяжьего сала, что придавало ей неповторимый вкус. Очень скоро эта сеть — она, кстати, называется "Макдоналдс" — стала самой популярной в мире.

Сразу же активизировались борцы за здоровый образ жизни. Мол, ваша "Формула-47" — это сплошной холестерин, как можно? Поэтому сеть ресторанов переключилась на то, что всеми признавалось более здоровым, а именно на 100-процентное растительное масло. А чтобы упростить технологию, масло гидрогенизировали — при этом к молекуле жира присоединяется атом водорода, из-за чего жир густеет и дольше хранится. Однако уже в наши времена выяснилось, что такое масло куда вреднее для сердца и сосудов, чем сало.

"Макдоналдс", вздохнув, начал снижать долю гидрогенизированных жиров во фритюрном масле. В России, например, с 2008 года эта доля не должна превышать 2%. Все остальное — натуральное подсолнечное масло. Правда, в рецептуре появились какие-то загадочные ароматические добавки, и что мы о них знаем?

Отношения человечества с маслом все время меняются и будут меняться. Но, по крайней мере, фундаментальные правила, которым можно верить, MH готов сформулировать уже сейчас.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Не доверяй растительному маслу

Дешевые растительные жиры — кукурузное, соевое, пальмовое масла — проникли везде. Даже если ты не покупаешь их в бутылках, все равно ешь в конфетах, печенье и консервах. Все эти масла имеют высокий уровень омега-6 жирных кислот. Эти жиры не плохи, когда они сбалансированы достаточным количеством наших любимых омега-3, как, например в рыбе. Но в современном рационе омега-6 куда больше, чем омега-3. Американский диетолог Джон Боуден утверж-

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ООО «Коти Бьюти». Реклама. Товар сертифицирован.

СТАВКИ СДЕЛАНЫ

presstoplay*

PLAYBOY

www.playboyfragrances.com

PLAYBOY ПРЕДСТАВЛЯЕТ
5 АРОМАТОВ

ВЫБЕРИ СВОЙ.
*НАЧНИ ИГРУ!

© 2010 PLAYBOY. Логотипы Playboy и голова кролика Playboy – это зарегистрированные торговые знаки, марки Playboy используются по лицензии компанией ООО «Коти Бьюти».

дает, что это соотношение сейчас порядка 20:1, хотя нормой считается 4:1. Такой дисбаланс повышает риск сердечных заболеваний, диабета и рака. Но одним сбалансированием омега-6 и омега-3 дело не обойдется. Масла — один из основных источников многих витаминов, например, витамина Е. А поскольку в разных маслах витамины разные, напрашивается вполне логичное второе правило.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Да здравствует разнообразие

Самый простой и вкусный способ сбалансировать потребление омега-6 и омега-3 — максимально разнообразить свой масляный рацион. Пример — легендарная средиземноморская диета. Жители юга Европы завтракают хлебом со сливочным маслом и сыром, на обед едят рыбу, а на ужин — овощной салат с оливковым маслом. Они едят много жирного, но сами жирными не становятся и с сердцем у них полный порядок.

Подбирай масло к блюду, которое ты собираешься готовить. Делаешь соус для пасты — добавь к нему оливковое масло. Китайскую лапшу или рис готовь на арахисовом или кунжутном. Плов вари с хлопковым маслом. Яичницу или омлет пожарь на небольшом кусочке сливочного. В общем, чем больше разных масел (в умеренных количествах) ты используешь, тем лучше.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Сливочное масло — это нормально

Вот отличные новости. "Шумиха по поводу насыщенных жиров и холестерина, вредящих здоровью, поутихла", — говорит Уолтер Виллетт, доктор медицинских наук из Гарварда. Обзор 21 исследования 2010 года не выявил никаких убедительных доказательств тому, что наличие в рационе сливочного масла имеет прямое отношение к увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Если, конечно, ты не ешь его кусками с утра до вечера.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Все хорошо в меру

В среднем в столовой ложке масла содержится от 100 до 130 ккал. Жир — самый калорийный из продуктов питания, поэтому с ним важно не переборщить. В принципе, одной столовой ложки масла достаточно, чтобы смазать всю поверхность сковородки (если, конечно, ты не готовишь на целую казарму). Больше масла — это уже перебор. В магазине отсортировать опасные жиры просто — внимательно изучай этикетку, на которой должно быть написано, что масло не содержит гидрогенизированных жиров (они же трансжиры). В ресторане будет посложнее, единственный действенный способ — спрашивать у повара. Который, увы, может и соврать. Поэтому лучше изучи нашу таблицу полезности масел и чаще готовь дома. ■

Какой жир лучше?

Используй чаще масла из левой части таблицы, те, что справа, старайся есть реже.

МАСЛО	РАПСОВОЕ	ОЛИВКОВОЕ	СЛИВОЧНОЕ	ПОДСОЛНЕЧНОЕ	АРАХИСОВОЕ, КУНЖУТНОЕ	КУКУРУЗНОЕ, ПАЛЬМОВОЕ, СОЕВОЕ	МАРГАРИН
Соотношение омега-6 к омега-3	2:1	13:1	7:1	Омега-3 практически отсутствуют.	138:1	Варьируется.	11:1
Что характерно	Почти идеальные омега-пропорции.	Содержит большое количество антиоксидантов и витаминов.	Не повышает уровень "плохого" холестерина, как считалось раньше.	Содержит мало насыщенных жиров и много витамина Е.	Помогают поддержать уровень "хорошего" холестерина, содержат антиоксиданты.	Дешевый, но не особо полезный кулинарный жир.	Долго хранящийся дешевый и вредный жир.
Когда использовать	Это масло подходит для частой готовки, оно выдерживает высокие температуры и обладает едва заметным вкусом, который не будет забивать вкус продуктов.	Масло холодного отжима (extra virgin) имеет насыщенный вкус, готовить на нем нельзя, оно забьет вкус продуктов — его добавляют в уже готовые блюда. Готовь на рафинированном оливковом масле.	Сливочное масло хорошо для завтрака — готовь на нем или мажь его на тосты. Печь пироги и варить густые соусы тоже лучше с ним.	Заправлять им салаты и жарить на нем — картошку, яичницу и прочие простые и понятные блюда.	Арахисовое кипит при очень высокой температуре, поэтому идеально для азиатской кухни — быстрого обжаривания на сильном огне. Жарь на светлом кунжутном, а темным, из обжаренных семян, заправляй салаты.	Когда до зарплаты осталась неделя, а очень хочется есть.	Пусть соотношение омега-6 к омега-3 тут лучше, чем в оливковом масле, зато маргарин — это вредные трансжиры, поэтому постарайся обойтись без него в принципе.

BRAUN

*По сравнению с предыдущим поколением бритв Braun. Реклама. Sonic — Соник.

Сбривает за одно движение то, что другие сбривают за два*

Благодаря технологии Sonic, создающей 10 000 микровибраций в минуту, новая бритва Series 7 захватывает больше волосков за одно движение и обеспечивает самое тщательное бритье от Braun. www.braun.ru

Новая бритва **Series 7** с технологией **Sonic.** Только от **Braun.**

20%

НА СТОЛЬКО ЗАМЕДЛЯЮТ РЕАКЦИЮ ВОДИТЕЛЯ РАЗГОВОРЫ ПО ХЕНДС-ФРИ ЗА РУЛЕМ. О ТОМ, КАК БОРОТЬСЯ С ДРУГИМИ НЕЗДОРОВЫМИ ПРИВЫЧКАМИ, — НА СТР. 98

МАСЛО

УПОТРЕБЛЯЙ В ПИЩУ РАЗНЫЕ ВИДЫ МАСЛА, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА, ДИАБЕТА И РАКА. ПОДРОБНЕЕ ОБ ЭТОМ — НА СТР. 112

45

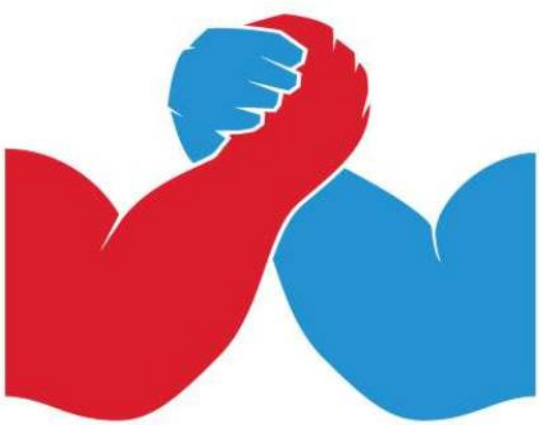
СЕКУНД СТУКА ПО СТОЛУ ПАЛЬЦАМИ ПРАВОЙ РУКИ ПОМОГУТ ТЕБЕ БЫСТРО ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ. ДРУГИЕ ПРИЕМЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ МОЗГА — НА СТР. 104

ЗРАЧКИ

ЕСЛИ ОНИ РАСШИРЕНЫ, УКАЗЫВАЮТ, ЧТО ОБЪЕКТ СЕКСУАЛЬНО ВОЗБУЖДЕН. КАК ТЫ МОЖЕШЬ ЭТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ, СМОТРИ НА СТР. 94

400

ДОЛЛАРОВ США СТОИТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТОЛ ДЛЯ АРМРЕСТЛИНГА. 7 ПРИЧИН ДЛЯ ЕГО ПОКУПКИ — НА СТР. 86



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Стань режиссером!

Новый Nokia N8 оснащен камерой 12 Мпикс с возможностью видеосъемки в full-HD и встроенной программой для монтажа. Снимай видео, добавляй саундтреки и спецэффекты. Или просто удали из него ненужные сцены.

Nokia N8. Еще больше возможностей*.
nokia.ru/n8

Nokia N8 | OVI

NOKIA
Connecting People

*По сравнению с другими телефонами Nokia. Реклама. © Nokia, 2010. ООО «Нокиа», www.nokia.ru.

FIFA 11

Помнишь, как несколько лет назад в матче группового этапа Лиги чемпионов против ЦСКА полузащитник "Арсенала" Томаш Росицки получил мяч в метре от пустых ворот, но пробил прямо в лежавшего у штанги вратаря армейцев? А когда в "Лужниках" во время финала Лиги чемпионов капитан "Челси" Джон Терри в серии послематчевых пенальти поскользнулся и промахнулся? А недавно, на чемпионате мира в ЮАР, когда вратарь сборной Англии Роберт Грин в матче против США пропустил несильный дальний удар Клинта Демпси? А в четвертьфинале того же чемпионата при счете 1:1, когда на последней минуте дополнительного времени у ворот Уругвая нападающий Суарес отбил мяч с линии ворот рукой и в слезах покинул поле, но ганский нападающий Асамоа Гьян попал мячом в перекладину, ты помнишь? У тебя до сих пор перехватывает дыхание, потому что тогда ты ни на что не мог повлиять? Все изменилось!

В новой игре FIFA 11 ты сам создаешь свою команду, покупая и продавая игроков, которых раньше только мечтал увидеть вместе. Потом ты тренируешь эту команду и выставляешь ее на поле — против других команд. Так что теперь все в твоих руках! FIFA 11 — лучший виртуальный футбол в мире. Оле-оле-оле-оле!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОСОБЕННОСТИ И НОВИНКИ:

Оле, Россия! Теперь в игре представлены Росгосстрах-чемпионат России сезона 2010 и все 16 команд Премьер-лиги. У тебя есть возможность выиграть отечественный чемпионат и европейские турниры, управляя своим любимым клубом.

Реалистичный футбол В FIFA 11 появится невероятная функция "Персонализация+", благодаря которой игра тщательно воссоздает особенности поведения реальных футболистов, их излюбленные тактические приемы и мастерство обыгрывания соперника.

Карьера Проведи с командой 15 напряженных сезонов в роли игрока, играющего тренера или главного тренера клуба. В игре представлены 30 лицензированных лиг, более 500 клубов и 15 000 футболистов.

Стань голкипером Впервые в футбольных симуляторах ты можешь почувствовать себя в роли вратаря. Взяв на себя управление конкретным футболистом, руководи игрой с самой сложной позиции на поле, участвуй в матчах 11x11.

С 1 ОКТЯБРЯ НАЧАЛО НОВОГО СЕЗОНА

FIFA 11 ОТ EA SPORTS

- ***Издатель:*** Electronic Arts
- ***Платформы:*** PS3, PC, PS2, PSP, X360, Wii, NDS, Mobile
- ***Язык:*** русский
- ***Комментаторы:*** Юрий Розанов, Василий Соловьев

"Бэтмен: Начало" (2005)

ТЕЛО МАСТЕРА

Звезда “Бэтмена” и “Терминатора” Кристиан Бейл ставит над собой бесчеловечные опыты, повторить которые сможет далеко не каждый. Впрочем, его рассказы могут пойти тебе на пользу, если ты собрался худеть, качаться, водить “Бэтмобиль”, танцевать или драться на улицах.

ТЕКСТ: НЕЛЛИ ХОЛМС, АНТОН ИВАНОВ

"Американский психопат" (2000)

Шесть кубиков за шесть недель

Кристиан Бейл — звезда нового тысячелетия в том смысле, что до 2000 года этот громкий эпитет к нему не применяли. Да, успех пришел к нему еще в 13 лет после роли в "Империи солнца" Стивена Спилберга (1987), но дальнейшую карьеру нельзя было назвать грандиозной.

КРИСТИАН БЕЙЛ (К.Б.): "Когда Спилберг выбрал меня на роль в фильме "Империя солнца", я был всего лишь мальчишкой из маленького английского городка. Роль была тяжелой, за что я очень благодарен Спилбергу: после этого мне хотелось играть только сложных персонажей, не сладких подростков. Поэтому со временем я не услышал этой фразы: "Смотрите, у него уже растут волосы под мышкой. Он уже взрослый! Ну его!"

"Империя солнца" (1987)

Тем не менее актеру пришлось 13 лет терпеть отказы на кастингах больших голливудских фильмов, пока он не получил роль Патрика Бэйтмена в экранизации бестселлера "Американский психопат" (2000). Образ молодого самовлюбленного маньяка должен был воплотить на экране Леонардо Ди Каприо, да только эта звезда в последний момент выбрала другой проект — фильм "Пляж".

Итак, у Бейла появился шанс, и дело было за малым. По сюжету у парня идеальная внешность, которой актер похвастать не мог. Изменить улыбку — пара пустяков (хотя Кристиан до сих пор говорит, что скучает по своим кривым "английским зубам"). А вот с телом вышло сложнее.

К.Б.: "У меня было полтора года на подготовку. Я стал заниматься в спортзале, потом бросил, потому что не знал, что делать… я же англичанин, а мы не ходим в спортзал. Мы ходим в паб! Я не знал ничего и о диете. А ведь мой герой — Дориан Грей XX века, и выглядеть он должен как картинка. В итоге ко мне за шесть недель до начала съемок приставили личного тренера-надсмотрщика. Эти 42 дня я занимался по 3 часа в день и ел только то, что говорили. И слава богу!"

ДМИТРИЙ СМИРНОВ (Д.С.), фитнес-редактор Men's Health: "Видимо, Кристиан прибедняется и начинал он все же не с нулевого уровня. Самое быстрое, за сколько можно довести новичка до "модельного" уровня, — это полгода. Режим тренировок — не менее 4 занятий в неделю (2-3 часа каждое), ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ и очень дисциплинированное соблюдение диеты и, к сожалению для многих, почти абсолютный уровень здоровья".

К.Б.: "Тренироваться было нереально скучно. Я согласен с фразой "Чем больше мышц, тем меньше мозгов": мне приходилось заставлять себя полностью отключать голову в спортзале, иначе я постоянно думал о том, как бездарно теряю там время, когда мог бы сходить куда-то с друзьями, выпить, поесть хорошенько".

Д.С. *(немного обиженно)*: "Самое сложное — создать достаточный уровень мотивации у новичка для соблюдения таких жестких условий занятий. Ведь морально-волевые качества у начинающих спортсменов настолько

Живет такой Бейл

- Кристиан Бейл родился в Уэльсе 30 января 1974 года, но надолго там не задержался — семья все переезжала, и рос парень в Англии, Португалии и США.
- Мама сменила кучу занятий, включая работу клоунессой в цирке, а папа с 13 лет путешествовал и был сначала моряком, потом пилотом самолета.
- В семье росли еще три ребенка (сестры, все старше Кристиана). Сейчас одна — музыкант, другая трудится в компьютерной фирме, третья — театральный режиссер. Игравшая в театре Луиза как раз и вдохновила брата на работу актера.
- В 9 лет он снялся в рекламе игры Pacman, а в 13 дебютировал в кино — в советско-скандинавском "Мио, мой Мио", поставленным В. Грамматиковым. В том же году Бейл попал на съемки нашумевшей "Империи солнца" Спилберга.
- Кристиан женат уже 10 лет на Сиби Блейзик, и у него есть дочь Эммалин.

РЕКЛАМА

ЕСТЬ МНОГО СПОСОБОВ РАССКАЗАТЬ,
НО УВИДЕТЬ – ТОЛЬКО ОДИН.

PHILIPS ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПАРАЛЛЕЛИ

СМОТРИТЕ НА PHILIPS.RU/CINEMA

CINEMA 21:9* ПРЕДСТАВЛЯЕТ В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ИЗОБРАЖЕНИЯ, МОЩНЫЙ ОБЪЁМНЫЙ ЗВУК И УНИКАЛЬНАЯ ПОДСВЕТКА AMBILIGHT ВДОХНОВЛЕНО ЛЮБОВЬЮ К КИНО ‘ПАРАЛЛЕЛИ’ ПРОИЗВОДСТВО КОМПАНИИ PHILIPS СОВМЕСТНО СО СТУДИЕЙ RIDLEY SCOTT ASSOCIATES**

*СИНЕМА 21:9 **РИДЛИ СКОТТ АССОШИЭЙТС

же слабы и не оформлены, как и их мышцы. Все остальное просто, особенно если со здоровьем, гибкостью и координацией у человека нет проблем. Если человек сможет заставить себя пахать, то совсем хорошо спрогрессирует — родные не узнают".

Что ж, Кристиану Бейлу это вполне удалось — посмотри фильм и оцени его пресс в сцене в солярии или бицепс, которым он любуется в зеркале, занимаясь сексом с двумя проститутками. Ну а широчайшие мышцы спины и мощные ягодицы он покажет тебе, бегая голый с бензопилой в руках за своей очередной жертвой. Критики очень хвалили эту сцену, а голливудские продюсеры — то, что фильм собрал в прокате более $30 млн, в несколько раз больше бюджета.

Мир кожи и кости

Кристиан Бейл, несмотря на роли в таких фильмах, как "Бэтмен" и "Терминатор", — серьезный драматический актер. Убедиться в этом ты можешь, посмотрев фильм "Машинист" (2004). Впрочем, первое, на что обращаешь внимание в этой картине, — не талант Бейла, а его худоба.

Герой Бейла — человек, который год почти не спал и не ел. На пробах актер поигрывал мускулистыми 83 кг (при росте 183 см), но 4 месяца спустя на съемочной площадке появился ходячий скелет. Актер сбросил 28 кг — видимо, играть в кино Кристиану хотелось больше, чем есть.

К.Б.: "В течение четырех месяцев я ел все меньше и меньше и таким образом уменьшил желудок. Пил очень много воды, чтобы не чувствовать голода. И дисциплинировал себя. Несколько раз срывался, но по мере того, как я уменьшался, мне становилось все легче придерживаться "диеты". Я экономил энергию: стал более разборчивым в выборе занятий. В то же время я стал более терпеливым. От еды настроение меняется, а при такой худобе оно стабильное. Конечно, со мной было не очень весело, но зато я излучал спокойствие".

НАТАЛЬЯ ГРИГОРЬЕВА (Н.Г.), диетолог Института красоты "Сенсави", пришла от такой диеты в ужас: "При полном отказе от пищи мужчина комплекции Бейла теряет 400 г в сутки. Следовательно, актер все-таки что-то ел, иначе результат был бы совершенно иной. Тем не менее с точки зрения физиологии и биохимии это называется голоданием — он потреблял, по моим оценкам, не более 300-400 ккал в день".

Кристиан вспоминает: знакомые постоянно спрашивали его, не болен ли он. А что в реальности происходило с его организмом в те 4 месяца?

Н.Г.: "При голодании организм бросает все силы на поддержание уровня сахара в крови — чтобы мозг не погиб от недостатка глюкозы. В печени и мышцах на этот случай хранится запасной углевод гликоген. Но этот источник у человека в среднем содержит около 1600 ккал энергии — хватит всего на 24 часа при условии, если человек лежит и не двигается".

Потом организм начинает переваривать собственные мышцы. Тело решает так: именно мышцы расходуют большую часть энергии, и, если их станет меньше, ты перейдешь в более экономичный режим. Только через какой-то срок (зависит у каждого от объема мускулатуры) в переработку берется жировая ткань — запас организма на самый черный день.

Н.Г.: "Голодающий человек отравляет сам себя. При отсутствии "внешней" пищи жиры и аминокислоты из мышц не способны распасться до уровня простейших продуктов. В результате

Рецепт похудения от Кристиана Бейла:

1. НЕ ЕСТЬ
"Я понял, что, только совсем отказавшись от еды, добьюсь цели".

2. БЕГАТЬ
"Я бегал, пока мог. В конце на это уже не было сил".

3. ОТВЛЕКАТЬСЯ
"Когда хотелось есть, я брал книгу и читал, чтобы не думать о еде".

4. НИКУДА НЕ ХОДИТЬ
"В компании ешь и пьешь, поэтому во время "диеты" я предпочитал одиночество".

"Машинист" (2004)

тело наполняется токсинами, в частности ацетоуксусной кислотой, — это явление называется "кетоз". Голодающий человек воняет ацетоном. При резком сдвиге в кислую сторону может наступить кома.

У Кристиана интоксикация, возможно, было сглажена, так как при активной работе мышцы, в связи с дефицитом глюкозы, находят в себе силы питаться хотя бы теми самыми недоокисленными продуктами и частично их перерабатывать. Но надо понимать, что оценка состояния актера как "хорошо" достаточно субъективна".

К.Б.: "Я не ходил к врачу во время сброса веса. Только в начале диеты узнал у диетолога, каких витаминов мне будет не хватать, и принимал их весь срок".

Н.Г.: "Витамины — это не та спасительная соломинка, которая позволит голодающему чувствовать себя лучше. Это лишь определенные частички различных механизмов большого конвейера по переработке всех веществ в организме. И это многоразовые механизмы, в отличие от тех же незаменимых аминокислот или жирных кислот. Отработав в одну смену, витамины могут работать и во вторую, и в третью.

А вот дефицит незаменимых жирных кислот неминуемо приводит к снижению уровня стероидных гормонов (тестостерона, инсулина, гормона роста). Учитывая, что и сейчас Кристиан — вегетарианец, остается только догадываться, каким образом его организм сможет строить половые гормоны".

Голодающему также предстоит познакомиться с атеросклерозом. Организм черпает жир из собственных запасов, но для

транспортировки жиров из депо в печень нужны белки, которых тоже не хватает. В итоге жиры низкой плотности просто откладываются на стенках сосудов.

Голодание приводит к уменьшению размеров левого желудочка сердца и несоответствию между его объемом и площадью митрального клапана. Простыми словами — у людей, снизивших свой вес более чем на 40% от исходной массы за 6 месяцев, риск внезапной остановки сердца возрастает ровно в два раза.

Н.Г.: "Ну и, чтобы второй раз не затевать этот разговор: в результате голодания происходят стойкие изменения в гормональном фоне, водно-солевом балансе, в работе иммунной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата, системы терморегуляции, глаз. В зависимости от срока голодания изменения могут стать необратимыми. Даже толстые люди не должны сбрасывать больше 1 кг в неделю. А для Бейла безопасной в означенный период была бы потеря от 5 до 12 кг, да и то при условии, что он терял бы жир, а не мускулы".

Бейлу стоило бы почитать эти комментарии, ведь после "Машиниста" он еще дважды устраивал себе сеансы голодания — сбрасывал вес для ролей в фильмах "Спасительный рассвет" и "Боец". Последний выходит на экраны этой зимой, так что ты сможешь на большом экране оценить результат очередного подвига Кристиана. Говорят, Брэд Питт отказался от этой роли как раз из-за того, что не захотел рисковать здоровьем, но Бейла такие мелочи не останавливают.

"Темный рыцарь" (2008)

Человек — летучая мышца

Самое удивительное, что всего через 6 недель после последнего дубля в "Машинисте" 55-килограммовый Бейл должен был пробоваться на роль того самого мрачного крепыша в картине "Бэтмен: Начало". И Кристиан снова решает, что нет ничего невозможного: теперь он съедает по пять пицц и ведру мороженого в каждый прием пищи.

Нам часто пишут: "Как набрать массу?" Пишите лучше по адресу: США, Голливуд, Кристиану Бейлу, до востребования. Пусть он расскажет подробнее, как за полтора месяца набрал 45 кг.

К.Б.: "После "Машиниста" меня уверяли, что я не смогу много есть. Ничего подобного! Мой желудок был просто бездонным колодцем!"

И ничего удивительного, вновь скорбно кивает головой диетолог Наталья Григорьева.

Н.Г.: "За регулировку аппетита в организме отвечают гормоны грелин и пептин. Но, если ты голодал, их выработка снижается и может восстановиться не скоро. То есть ты можешь испытывать зверский аппетит, даже если только что поел. В животноводстве есть давно известный метод — перед убоем животных держат на голоде несколько недель, а затем кормят обычной едой. И животные мгновенно набирают до 30-40% веса. Голодание — это не способ избавления от лишнего веса, а в точности наоборот. То, что делает с собой Кристиан, приведет к тому, что он будет вынужден постоянно бороться с лишним весом".

Впрочем, ему уже и сейчас было худо. Бейлу приходилось несколько раз вызывать скорую, у него случались сердечные приступы и панические атаки. Почему? Количество употребляемой еды превышало потребности в несколько раз, в результате она попросту не могла быть переварена и гнила в кишечнике. В результате гниения образуются токсические продукты (газ метан, например), всасывающиеся в кровь и оказывающие отравляющее действие.

Н.Г.: "Кроме того, при переедании жирной пищи концентрация плохого жира в крови слишком высока, что гарантированно вызывает различные нарушения ритма сердца, вплоть до фибрилляции желудочков и остановки. Продукты распада белка и жира не успевают сгорать, pH крови сдвигается в кислую сторону (опять!)".

И все же к началу съемок в "Бэтмене" под резиновым костюмом героя скрывались вполне живые мышцы. А ведь сам актер признается,

"Эквилибриум" (2002)

Ему водить!

Наверное, главный фетиш всех мальчишек, которые видели "Бэтмена", — его машины: без костюма летучей мыши он ездит на Lamborghini, в костюме — на монструозном "Бэтмобиле". А что в гараже самого Бейла?

Из любимых — Triumph TR6 roadster и мотоцикл MV Agusta F4 (такой же, как у Брюса Уэйна в кино). Кристиан — фанат мотоциклов и участвует в мотокроссе. После одного из таких участий ему отрубило фалангу пальца, но ее, к счастью, удалось пришить обратно.

К роли Бэтмена Кристиан Бейл один день учился водить Lambo и делать на ней "полицейский разворот". Как считает директор школы вождения Mazda Олег Кесельман, за это время обучить такому можно любого водителя: "У нормального тренера на это уйдет где-то один час, если ученик координирован. Если же речь о целом курсе занятий, после которого человек заметно спрогрессирует, то тут минимум нужно два однодневных курса".

что незадолго до этого выглядел, цитата, "как говно". Так откуда мышцы, Крис?

К.Б.: "На первой тренировке тренер, бывший чемпион по боксу, попросил меня отжаться. Я опустился на пол, да так и остался на нем лежать. Режиссер в это время был в Англии, я — в Лос-Анджелесе. Он позвонил и сказал: "Стань как можно больше и сильнее". Учти — только для того, чтобы поднять руки в костюме Бэтмена, надо быть очень сильным. Я поднимал штангу столько раз в день, сколько мне и не снилось. Когда я приехал в Англию, мне сказали, что я даже слишком толстый и накачанный для Бэтмена. И мне пришлось сбросить 15 кг мышечной массы. А режиссер, когда увидел меня, так и сказал: "Ну ты и медведь!"

Стероиды? Бейл признается, что, еще готовясь к роли в "Американском психопате", думал о них и даже почти купил. Продавец тогда расхваливал ему свой товар, упомянув лишь о "маленьких побочных эффектах" — яйца могут усохнуть, а лицо покроют угри. Больше о химии Бейл не думал и качался самым честным образом. Мы попросили Дмитрия Смирнова рассказать, как бы он строил тренировку человека, который только что сначала похудел до состояния скелета, а потом отъелся до размеров медведя.

Д.С.: "Есть несколько моментов, на которых нужно акцентировать внимание, если готовишь актера к такой роли быстро. Первое — узкая талия, которая будет читаться, даже если герой в одежде. Второе — широкая спина. Она необязательно должна быть бугристой и явно мускулистой, главное — ширина. Так что подтягивания будут вторым основным блюдом. Третье — выпуклые дельты и соразмерные им, но все-таки максимально массивные руки. Это создает так называемый маячный эффект качка — человека, который в майке без рукавов выглядит лучше, чем вообще без нее. По этому пути шли все тренеры, готовившие актеров к ролям подобного рода. Смотри Сару Коннор в "Терминаторе-2", Питера Паркера в "Человеке-пауке", Фрэнка Касла в "Карателе" и даже несравненного Брэда Питта в "Трое". Все как под копирку".

Драться как Супермен

В антиутопии "Эквилибриум" (2002) герой Бейла во многом похож на Нео из "Матрицы", и его борьба с тоталитарной системой требует много жертв. Если быть точным, то за фильм 236 персонажей отправились в мир иной и 118 из них проводил туда лично герой Бейла.

Хочется верить, что у тебя нет столько врагов, но вот научиться противостоять одному злодею не помешает. Мы решили узнать у инструктора спецназа ГРУ **СЕРГЕЯ БАДЮКА** (С.Б.), насколько это реально — научить человека в сжатые сроки эффективно драться.

С.Б.: "Научить-то не так сложно. При условии, что

"Продавцы новостей" (1992)

человек находится в хорошей физической форме, после 2-3 месяцев ежедневных тренировок он сможет вполне эффективно противостоять одному врагу в уличной драке. А нескольким врагам в реальном бою противостоять голыми руками-ногами просто невозможно. Впрочем, за те же 3 месяца подготовленного, нормально координированного человека можно научить побеждать и их. Условие одно — человек должен быть не тупой, тогда все получится. Надо психологически настроить его на то, что в бою придется использовать все, что попадается под руку. Посмотри драки футбольных хулиганов на youtube.com — это как раз живые иллюстрации того, как дерутся на улице".

Только факты

- На русском языке ты этого никогда не заметишь, но один из талантов Кристиана – умение имитировать разные акценты. На языке оригинала все его герои говорят по-разному.
- Кроме "Американского психопата", на пробах к которому пересеклись дороги Бейла и Ди Каприо, актеры также встречались на кастингах к фильмам "Ромео + Джульетта" и "Титаник", но в эти проекты Бейла на роли не утвердили.
- Оба деда Бейла были полупрофессиональными актерами.

Танцор диско

Для мюзикла "Продавцы новостей" (1992) Кристиан Бейл за 10 недель учился петь и танцевать. Когда он подписывал контракт, еще не было решено, что фильм будет мюзиклом, а потом ему уже некуда было деваться.

К.Б.: "Какое-то время я думал, что, быть может, обойдется без этого, что каким-то образом я смогу сыграть главную роль в мюзикле и без пения и танцев. Но в конце концов я сказал: "Ладно, давайте попробуем".

Конечно, умение спеть "Калинку" или сплясать вприсядку — не самые важные пункты в списке возможностей настоящего мужчины, но пригодиться они могут в любой момент. Сколько времени уйдет на подготовку?

С этим вопросом мы обратились к ректору Первой школы мюзикла, старшему преподавателю и куратору курса мюзикла РАТИ-ГИТИС, экс-солисту ГААНТ п/у Игоря Моисеева **Дмитрию Томилину:** "Если речь о серьезной пластике в стиле Фреда Астера, то за 10 недель талантливый хореограф может научить актера только имитировать танец — выучить определенный набор па для конкретного номера, но, кроме них, в его арсенале ничего не будет. Движения подбираются с учетом характера исполнителя, те, которые ему будет проще освоить.

А большинство модных и популярных сегодня танцевальных течений, таких как фристайл, локинг-попинг, брейк-данс, r'n'b, соушл-данс, изначально в своей методике рассчитаны на обывательский уровень подготовки опорно-двигательного аппарата (тела), и тут серьезного обучения не нужно. Через пару-тройку месяцев ты уже станешь выделяться на фоне своих малоподвижных и стеснительных друзей умением показать оригинальную комбинацию движений под знакомую музыку (что-то заучишь, что-то сможешь сымпровизировать), ну а если не остановишься, то дальше будет только лучше.

Что может помочь? Спортивная гимнастика, акробатика, батут, единоборства — у тех, кто занимается этими видами спорта, повышенный мышечный тонус и координация движений".

Разный муж

В общем, жизнь у Бейла получается хоть и недолгая, зато интересная. Он перепробовал столько разных амплуа — жена не теряется?

— Да все в порядке. Когда я худел, жена чувствовала себя виноватой, если ела в моем присутствии. Так что она не ела вовсе и тоже очень похудела. Из солидарности. С одной стороны, ее можно пожалеть, потому что мое настроение меняется в зависимости от персонажа, которого я играю. С другой — ей можно позавидовать, потому что у нее есть возможность жить с разными мужчинами. Она сказала мне, что ее самый любимый персонаж — это машинист.

— Почему?

— Потому что тогда у меня совсем не было сил, чтобы спорить. Я со всем соглашался и улыбался. ■

ФОТО: LEGION-MEDIA

MICHELIN X-ICE NORTH 2 – никаких танцев на льду!

ШИНЫ MICHELIN – ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗИМНИХ ДОРОГАХ

На правах рекламы

Рекомендовано ведущими изданиями*

За рулем

Авторевю

Зимние шины MICHELIN X-ICE NORTH 2 – победитель тестов журнала «За рулем» (№ 9, 2010).

*«Придадут уверенности на любых зимних дорогах; понравятся тем, кому важен низкий расход топлива». «За рулем», № 9, 2010.

«Настоятельно рекомендуем для любых зимних дорог и экономичной езды». «За рулем», № 10, 2009.

«…все водители оценят предсказуемое и сбалансированное поведение на разных типах покрытий – на снегу, на льду…». «Авторевю», № 19, 2009.

Подробности на www.michelin.ru
Телефон горячей линии: 8 800 700 22 08

MICHELIN
Движение к совершенству

часть первая

ТВОЯ НОВАЯ АЗБУКА

При всей своей понятности и очевидности, секс — самая рассматриваемая вещь на планете. Как сообщает авторитетный Институт Кинси по изучению секса, гендера и репродукции, за один только 2009 год опубликованы результаты 517 крупных научных исследований на эту тему — последний раз такое случалось лет 40 назад.

ПЕРЕСКАЗЫВАТЬ ВСЕ ПОЛТЫСЯЧИ НАУЧНЫХ ТРУДОВ МЫ НЕ СОБИРАЕМСЯ, А ВОТ ВСЕ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ И ЖИЗНЕННО ВАЖНОЕ ОТОБРАЛИ И РАСПОЛОЖИЛИ ДЛЯ УДОБСТВА В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ — ЧИТАЙ И ПОЛЬЗУЙСЯ НА ЗДОРОВЬЕ. В ЭТОМ НОМЕРЕ ТЕБЕ ПРЕДСТОИТ ОДОЛЕТЬ ПОЛОВИНУ СЕКСУАЛЬНОГО АЛФАВИТА — ОТ А ДО Н. ПРОДОЛЖЕНИЕ (О–Я) ИЩИ В ОДНОМ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРОВ.

А

АРБУЗ

Большая полосатая альтернатива маленькой голубой таблетке. 110 г арбуза (один не самый большой кусок) содержит около 150 мг цитруллина — доза, достаточная для укрепления потенции. Цитруллин — аминокислота, которая преобразуется в твоем организме в оксид азота, который, в свою очередь, действует как сосудорасширяющее средство — то есть прямо как виагра. Работает со второго часа после приема и на протяжении 20 часов.

Алкоголь

Отныне известно оптимальное количество алкоголя, которое можно внедрить в себя перед сексом, — 2 порции. Порцией следует считает 50 мл крепкого (40%) алкоголя или любой эквивалент (например, 150 мл некрепленого вина либо кружку светлого пива). Ученые из Института Св. Андрея объясняют свои рекомендации так: после небольшого количества алкоголя партнеры кажутся друг другу на 25% привлекательнее, однако уже пятая порция начинает пагубно сказываться на сексуальной форме. Итак:

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ:	ПОЗВОЛЬ ЕЙ:
2 бутылки светлого пива	*2 фужера шампанского*
1,5 бутылки крепкого портера	*3 стаканчика джина с тоником*
2 раза (по 50 мл) виски	*3 небольших стакана вина*

Б

БЫВШАЯ И СЕКС С НЕЙ

Главное правило: с бывшей девушкой — или чистый секс, или ничего. “Если уж она предлагает встретиться, не соглашайся на предварительные свидания или последующие совместные ужины, которые могут вытащить на поверхность твои прежние чувства к ней, — предостерегает сексолог Петра Бойнтон из Лондонского королевского колледжа. — Вы же не пытаетесь возобновить отношения? Вот и обойдитесь без мишуры. Нейтральная территория вроде гостиничного номера или твоего рабочего кабинета подчеркнет, что между вами, так сказать, ничего личного — только вожделение”.

Важно быть уверенным, что для тебя это лишь приятный физический акт, а не эмоциональная потребность. И прежде чем соглашаться на эту встречу, ответь себе на три простых вопроса:

1. Вы расстались друзьями?
2. После этого у тебя был секс с кем-нибудь еще?
3. Это ты от нее ушел, а не она от тебя?

Хотя бы одно “нет” означает, что ты на скользкой дорожке под названием “попытка №2”.

FUJIFILM

3D фотографии и 3D фильмы создают ощущение присутствия.

Новая FINEPIX REAL 3D W3

Создавать собственные 3D фотографии и 3D фильмы: в этом поможет новый фотоаппарат FINEPIX REAL 3D W3. Отправляйтесь в самое настоящее трехмерное приключение. Фотоаппарат FINEPIX имеет большой 3D LCD дисплей, на котором вы можете просматривать ваши фотографии в стереоскопическом изображении без использования специальных очков. При просмотре на 3D телевизорах ваши фотографии также будут поражать своей реалистичностью. FINEPIX, потому что в каждом живет художник!

www.fujifilm-digital.ru

B

В

ВИШНЯ

Съедобное нижнее белье именно с таким вкусом чаще всего покупают в секс-шопах. Наименее популярный вкус, как утверждают представители индустрии, — шоколадный.

ВОЛОСЫ ЛОБКОВЫЕ ИСКУССТВЕННЫЕ...

...известны как минимум с XV века. Женщины сбривали волосы в паху, чтобы не заводились вши, однако образовавшаяся нагота считалась неприличной, и, чтобы прикрыть ее, они стали использовать лобковые парики. В викторианской Англии вшей уже не так боялись, но париками пользовались — главным образом проститутки, чтобы максимально скрыть внешние проявления венерических заболеваний.

Выносливость

Настоящего секс-атлета отличают гибкость, сила и выносливость. "Секс — это перемещение собственного веса в разных плоскостях с разной скоростью, — напоминает фитнес-инструктор Дэкс Мой. — Именно так и должна выглядеть тренировка секс-спортсмена. Отличие от секса собственно лишь в том, что я заставляю выполнять эти движения более размашисто и быстро". Итак, 5-10 повторов на каждое из четырех упражнений без перерывов между ними, минута отдыха — и опять по кругу. Итого 5 кругов.

1. Ты как бы молишься на коленях, руки чуть шире плеч. Оттолкнись руками от пола и подними таз максимально высоко, вытянув руки и ноги. Потом опять молись.

2. Ты словно собрался отжиматься, но со скрещенными ногами — правая под левой. Отведи правую ногу максимально вправо и верни на место. Поменяй ноги местами (теперь правая сверху) и проделай то же самое с левой ногой.

3. Ты стоишь на вытянутых руках и ногах так, чтобы тело было согнуто под прямым углом. Мысками толкай себя вперед, сгибая руки в локтях, плечи уезжают за ладони, а тело вытягивается параллельно полу. Вернись в исходную позицию.

4. Ты опять готов отжиматься, но вместо этого руками шагаешь в направлении ног, пока таз не окажется высоко поднят. Прогни спину, опираясь на вытянутые руки, и вернись в исходную позицию.

Г

ГРУДЬ...

...у женщины увеличивается во время секса. Не в два раза, конечно, но на 30% вполне — благодаря тому, что кровь приливает не только к половым органам, но и к молочным железам. Так что не делай поспешных выводов о габаритах девушки — она себя еще покажет.

ГОРОДА ЖЕНСКОГО РОДА

Мы теперь знаем, почему многие так рвутся в столицу. Москва — одно из шести оживленнейших мест на планете, где женский пол преобладает над мужским. В целом шестерка выглядит так:

1. САН-ХУАН
Пуэрто-Рико
100 женщин на 72 мужчины

2. РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО
Бразилия
100 женщин на 86 мужчин

3. МАНХЭТТЕН
США
100 женщин на 94 мужчины

4. КИЕВ
Украина
100 женщин на 96 мужчин

5. БУДАПЕШТ
Венгрия
100 женщин на 97 мужчин

6. МОСКВА
Россия
100 женщин на 98 мужчин

Источник: CIA World Factbook

Д

ДЕВУШКИ РИСКОВЫЕ

Она сошла к тебе с небес на парашюте? Как же тебе повезло. Чикагский университет докладывает, что у склонных к рискованным поступкам девушек в организме удвоенное содержание тестостерона, пробуждающего сексуальный аппетит.

ДЫХАНИЕ ПРОЛОНГИРУЮЩЕЕ

ТЕОРИЯ **“Частое и неглубокое дыхание — не только признак сильного возбуждения, но и причина скоротечного полового акта и быстрой эякуляции, — делится опытом Жак Ноэль Грео, автор книги “Йога и секс”. — Выход из этого замкнутого круга — научиться дышать глубоко, представляя при этом, как воздух наполняет низ живота и насыщает кислородом расположенные в области тазового дна мышцы, ответственные за оргазм”.**

ПРАКТИКА **Ляг на спину, положи на пупок карандаш и глубоко вдыхай — но так, чтобы поднимался карандаш, а не грудная клетка. Вот точно так же старайся дышать во время секса, когда почувствуешь, что развязка близка. Исследования, проведенные в Институте Кинси, доказали эффективность дыхательных упражнений для 67% мужчин.**

Е

ЕДА ОТТЯГИВАЮЩАЯ

Давно известно, что морепродукты, сельдерей и прочие — хорошие афродизиаки. Теперь вот стало известно, что секрет не в них, а в твоей голове.

Журнал The Lancet опубликовал результаты опытов: мужиков кормили плацебо (пустышками), утверждая при этом, что они принимают пролонгирующий препарат. А в результате продолжительность полового акта увеличилась в среднем на 2,15 минуты.

“Устрицы — точно такое же плацебо, — говорит доктор Джон Малхолл, один из авторов исследования. — Да, в них содержится необходимый мужчине цинк, однако не меньшую, если не большую роль играет вера в их полезность”. Мозг — вот твой главный половой орган.

ЖЕНЩИНЫ ЗА 40

Если верить данным Лондонского королевского колледжа, 77% женщин сегодня утверждают, что половое влечение после 40 у них только усиливается. Объяснение на поверхности: дети повзрослели настолько, чтобы можно было предоставить их самим себе, уровень стресса в повседневной жизни снижается, что приводит к росту уровня тестостерона.

В чем тут прелесть? Ну смотри: она опытная, и если следит за собой, то еще и хорошо выглядит. Ей нужен секс, в котором она знает толк, и не очень нужны обрамляющие его эмоции, разговоры и нежные объятия. "К 40 годам уровень гормона окситоцина падает, а значит, женщине проще разделять между собой такие вещи, как секс и любовь, отношения", — комментирует сексолог Петра Бойнтон.

Главное для тебя — не пытаться казаться старше, чем ты есть, не пытаться соответствовать ее возрасту. Почему она вообще обращает внимание на молоденьких? Да потому что большинство ее ровесников уже не так хороши, как 15 лет назад. Ей нужны свежесть и энергия, хотя бы чужие.

И последнее. "Чтобы достичь пика возбуждения, 40-летней женщине иногда требуется порядка 40 минут", — предупреждает Сара Коллинз из Британской ассоциации сексологов-терапевтов. Так что приготовься к долгой игре, начать которую правильнее всего с самых эрогенных зон (см. "Зоны эрогенные").

3 ЗАВТРАК ПРОБУЖДАЮЩИЙ

Отодвинь мюсли со вкусом картона в сторону и приготовь, наконец, завтрак, утро после которого будет задорнее ночи. А именно — копченого лосося с омлетом (и шампанским).

ПОЧЕМУ?

"Лосось продлевает сексуальное возбуждение, поскольку в нем много аргинина — аминокислоты, необходимой для производства оксида азота, — отвечает доктор Сара Шенкер из Британской диетологической организации. — А чем больше оксида азота в организме, тем сильнее эрекция у мужчины и тем больше смазки выделяется у женщины. В омлете мало насыщенных жиров, которые могут затормозить прилив крови к половым органам. Алкоголь же способствует выработке дофамина".

КАК?

1. Взбей 6 яиц, добавив соль и перец, и вылей на сковороду, предварительно растопив на ней 30 г сливочного масла.
2. Помешивай омлет лопаткой до тех пор, пока яйца не начнут поджариваться.
3. Добавь 2 ст. л. жирной (не менее 25%) сметаны, еще раз перемешай и разложи по тостам, накрыв каждый из них куском копченого лосося. Запей игристым — и в постель.

Вот это мы и называем добрым утром.

ЗОНЫ ЭРОГЕННЫЕ

Сексолог-психотерапевт Паула Холл специально для тебя разработала навигатор с обновленными картами женских эрогенных зон. Запоминай маршрут.

1. КОЛЕНИ

Нужны не только для того, чтобы она на них стояла. "Эту горячую точку все почему-то обходят. И зря: кожа в подколенной впадине очень тонкая и нежная, и любое прикосновение к ней стимулирует расположенную там очень чувствительную подколенную артерию, — говорит Холл. — Нежно погладь ее согнутую ногу под коленом и оцени реакцию. Все это ты можешь проделывать непосредственно во время секса, доставляя ей максимум удовольствия".

2. ШЕЯ

Нужна не только для того, чтобы разыгрывать сценки из "Отелло". "Двигаясь кончиками пальцев от верха спины до линии, где начинаются волосы на голове, ты непременно затронешь одни из самых ее чувствительных нервных окончаний, расположенных на шее, — направляет тебя Холл. — Это возбуждающее средство никогда не подводит". Плюс еще и в том, что пользоваться им ты можешь где угодно, не выходя за рамки приличия.

3. ГОЛОВА

Нужна не только для того, чтобы украшать ее макияжем и сережками. На ее голове столько же нервных окончаний, сколько неразорвавшихся мин в камбоджийских джунглях: мимо не пройдешь. Чтобы сделать ей максимально приятно, представь себя массажером "Мурашка-антистресс" — нежно помассажируй ее голову пальцами. "Если несильно потянуть ее за волосы, эффект будет тот же, — добавляет Паула Холл. — Особенно это удобно, когда ты сзади. Вот только не переусердствуй".

4. ЧРЕСЛА

Другими словами, поясница. Если ты не знал, это и называется "места для поцелуев". "Эффект от твоих прикосновений будет двоякий — физический и психологический, — обещает твой проводник Паула Холл. — С одной стороны, ей будет и так приятно, с другой — она раздразнит себя мыслями о том, что ты вот-вот спустишься ниже". На женщин это действует похорошему одуряюще, уж поверь.

И

ИЗМЕНА БЛАГОРОДНАЯ

Семь раз в год паломники из Индонезии отправляются на гору Кемукус на острове Ява, чтобы там заняться сексом с первым встречным — главное, чтобы не с собственным супругом(-ой). Цель ритуала, названного Pon, — намолить таким образом осуществление семи своих желаний. Заметим, что у многих паломников желания и способ молитвы о них совпадают, так что с горы они спускаются весьма довольные поездкой. Пускают туда не только жителей архипелага, если что.

Итифаллофобия

Боязнь созерцания эрегированного мужского полового органа и даже мыслей о нем. Встречается как у мужчин, так и у женщин — и трудно сказать, что хуже.

TOUS — торговая марка, зарегистрированная как S.Tous, S.L. tous.com www.tous.es

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: + 7 (495) 780 58 97. Реклама. Товар сертифицирован.

TOUS
MAN
SPORT

Й

ЙОГА

Интересные новости из свежего выпуска The Journal of Sexual Medicine: утверждается, что мужчины, посвящавшие занятиям йогой час в день в течение 12 недель, увеличили длительность полового акта в среднем втрое.

Согласно одному из многочисленных исследований на тему (в данном случае автором выступила фирма Johnson & Johnson), средняя продолжительность полового акта — 7,3 минуты. А теперь умножь это на три. Получается почти как в кино.

К

КЛИТОР

Единственный человеческий орган, предназначенный для получения удовольствия и ни для чего больше. За что мы его и любим.

КАЛЕНДАРЬ...

...тебе в помощь. Концентрация андрогенных гормонов — разжигателей полового влечения — в женском организме максимальна с 10-го по 14-й день менструального цикла (первым днем цикла считается день начала менструации). Для секса с первой встречной эта информация бесполезна, а вот самый жаркий секс с постоянной партнершей можешь спрогнозировать. Например, для iPhone даже приложение специальное есть — Period Tracker Deluxe. Вычислит нужные дни за тебя.

Коктейль либидообразующий

Поднять правильный бокал — значит поднять градус в спальне, или где вас там застигнет секс. Бармен с мировым именем Сальваторе "Маэстро" Калабрезе, британский подданный, поивший саму королеву, делится рецептами коктейлей, эффективность которых подтверждена научно.

ДЛЯ ТЕБЯ

"Гранд-Флип"

1 яйцо
30 мл кальвадоса
15 мл "Бенедиктина"
15 мл апельсинового сока
1 ч. л. сахара

Секрет, как обычно, в яйце. "Яичный желток — это фактически сырье для производства тестостерона, — объясняет диетолог Анита Бин. — А небольшая порция алкоголя (не больше двух таких коктейлей) действует расслабляюще, никак не сказываясь на силе твоего возбуждения".

ДЛЯ НЕЕ

"Личи-Мартини"

35 мл джина
15 мл ликера "Личи"
7 мл лимонного сока
35 мл пюре личи
1 очищенный личи

"Получившийся микс высвобождает скрывающуюся в каждой женщине искусительницу", — уверен Калабрезе. Лимон богат витаминами B_1 и B_3, которые усиливают половое влечение. А в личи много магния, сосудорасширяющего элемента, благодаря которому улучшается приток крови к половым органам и оргазм становится лучше и сильнее.

© MOULIN ROUGE ®
ВКУС ФРАНЦИИ
MOULIN ROUGE
La Première Bière Française
Kronenbourg 1664
Kronenbourg 1664
PREMIÈRE BIÈRE FRANÇAISE*
18
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА
* Премиальное французское пиво. Сделано в России. Реклама

К

КОНТРАЦЕПТИВ МУЖСКОЙ

Разговоры о "мужской таблетке" слышны давно, но только сейчас мы можем сообщить тебе кое-что обнадеживающее.

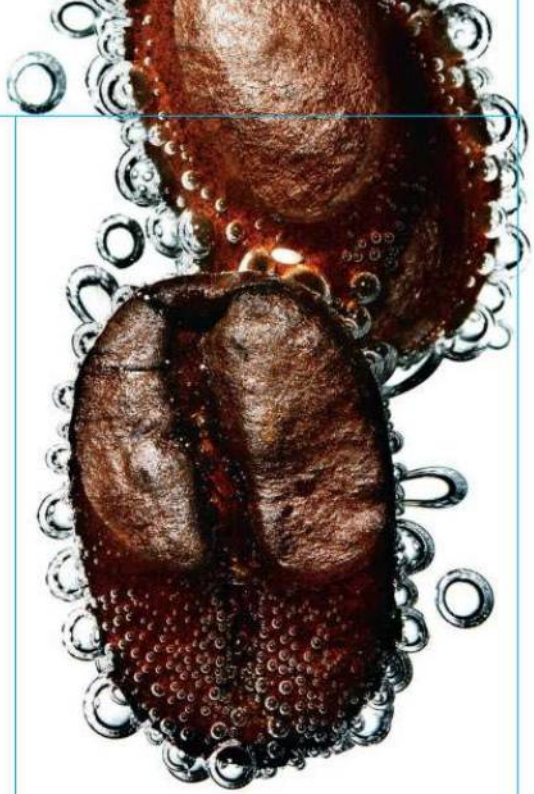
1 Этим летом израильские ученые объявили, что у них готов препарат, который способен обезоруживать сперму. Таблетка блокирует в сперме белок, без которого оплодотворение невозможно, — и получается, мужик стреляет холостыми. Создатели уверяют в стопроцентной эффективности такой схемы, проверено на мышах. Плюс еще и в том, что принимать контрацептив нужно лишь раз в три месяца. Минус один — в продаже он появится не раньше чем через три года.

2 Будет тебе не только таблетка, но и контрацептическая инъекция. Содержащиеся в ней гормоны действуют радикально — заставляют мозг дать команду о прекращении выработки спермы (без ущерба для оргазма, успокойся). Укол потребуется не каждый раз, когда ты захочешь, чтобы партнерша не забеременела, а лишь раз в два месяца. Правда, ждать этой новинки еще дольше — в лучшем случае пять лет, говорят исследователи из Эдинбургского университета, где препарат проходит клинические испытания.

КОРСЕТ

Корсет — не часть реквизита со съемок исторического фильма, а то, что нужно ей (и тебе) здесь и сейчас. В исследовании, проведенном по заказу известнейшего бренда нижнего белья Agent Provocateur, очередной раз утверждается, что эта часть гардероба позволяет женщине почувствовать себя самоуверенной до невозможности. "При выборе корсета нужно обращать внимание на два момента, — советует дизайнер Элисон Кэмпбелл, хозяйка ателье Crikey Aphrodite. — Жесткие вставки обязательно должны быть стальными, а не пластиковыми, иначе они мгновенно потеряют форму. А окружность талии корсета должна быть на 8-10 см меньше реальной талии девушки". Семь раз отмерь — и в магазин.

Да, и самое главное — как его снимать. Спереди у корсета планшетка — крючки и петли. Сзади — тугая шнуровка. Так вот, как бы ты ни торопился, никогда не начинай с планшетки. "Для женщины это будет по-настоящему некомфортно и вообще может испортить момент, — говорит Элисон Кэмпбелл. — Сначала нужно ослабить шнуровку на спине и только потом браться за крючки спереди". Запомнил? Сначала сзади, потом — спереди.



Кофе бодрящий

Она не против чашки кофе? Вот и славненько. В новейшем исследовании Юго-Западного университета в Техасе утверждается, что кофеин усиливает половое влечение у крыс (именно у самок), до минимума сокращая время между оргазмом и готовностью к новому совокуплению. Поскольку ученые из Техаса не видят особой разницы между самками крыс и симпатичными девушками, то вывод напрашивается сам собой: угостив ее кофе, ты запустишь в ней вечный двигатель (ну, хотя бы на один вечер). Есть только одно "но": подобный эффект кофе оказывает только на тех дам, что пьют кофе время от времени, а не литрами каждый день.

Л

ЛУБРИКАНТЫ...

...позволяют получить большее удовлетворение от секса — так заявили 70% из 2453 женщин, принявших участие в исследовании, которое провел Университет Индианы. Выбирай те, что на водной основе, так как силиконовые слишком липкие, часто пахнут поликлиникой и текстура у них так себе.

ФОТО: ALEX YOUNG, PHOTOXPRESS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

М

МИНЕТ

Знатоки из Института Кинси утверждают, что 64% женщин, избегающих орального секса, просто боятся, что их стошнит. И не потому, что им противно, а потому, что посторонний предмет в горле на самом деле действует как два пальца. Решение? “Все, что должна сделать девушка, — обхватить член у самого основания, таким образом укоротив его, — советует Кэтрин Таунсенд, автор книги “Секреты секс-авантюристки”. — Обрати внимание: так делают почти все порноактрисы”.

Н

НАСМОРК...

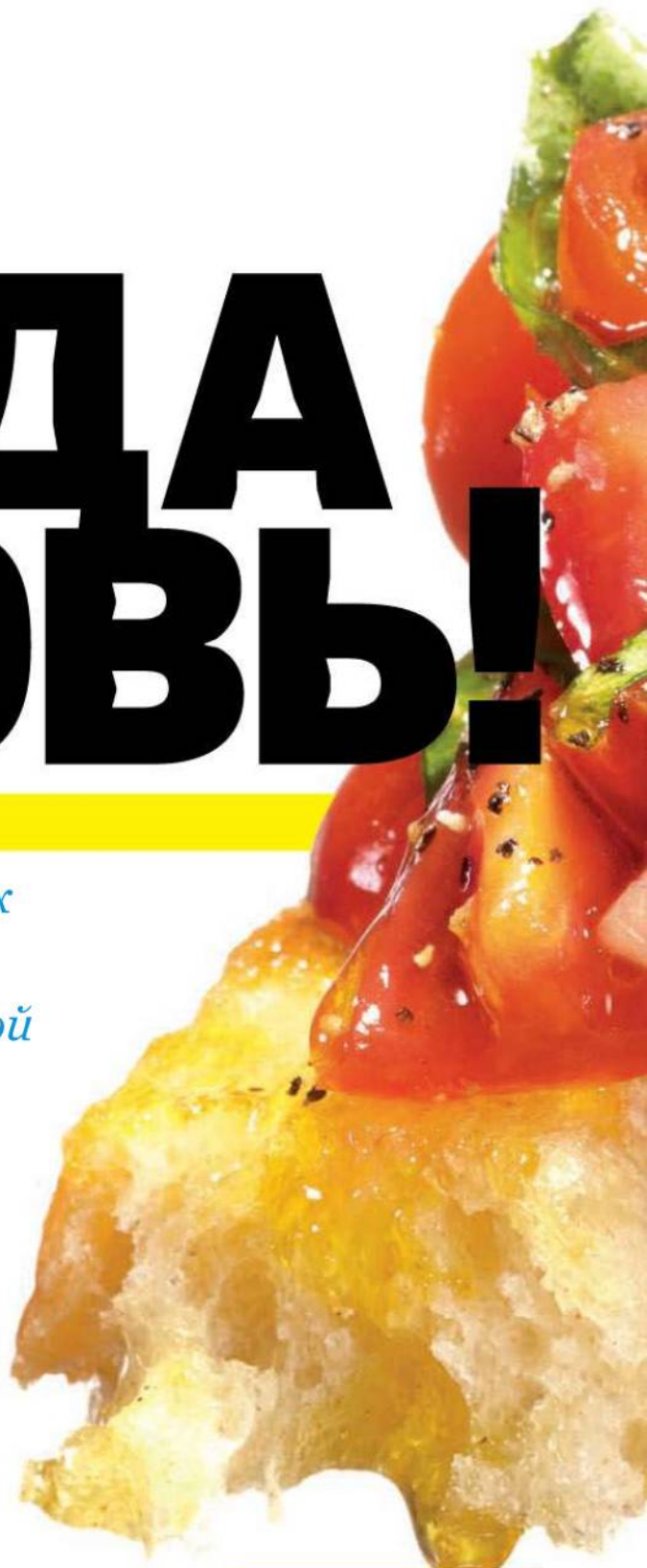
...теперь лечится сексом. Как шутят американские ученые, “пусть она мокра не в тех местах, но лучшего предлога поиграть в доктора ты не найдешь”. Исследователи из Университета Уилкса в Пенсильвании сообщают: две дозы полноценного секса повышают уровень иммуноглобулина А в организме, что на 30% укрепляет ее иммунную систему, помогая противостоять простуде. Дорогая! Не опаздывай на процедуры!

Ноги женские

80% женщин хотят, чтобы партнер больше прикасался к их бедрам и икрам во время секса, — таковы результаты опроса, проведенного Институтом Кинси. Да нет ничего проще, ведь правда? ■

ВСЕГДА ГОТОВЬ!

Перед тобой 30 простых и полезных закусок на все случаи жизни — для легкого и быстрого завтрака, неторопливого полдника или шумной вечеринки с вином и друзьями.



БРУСКЕТТА

см. рецепт №12

1

ОБМОТАЙ ЛОМТИК НЕСЛАДКОЙ ДЫНИ (КАНТАЛУПЫ, НАПРИМЕР, ИЛИ НЕ СОВСЕМ СПЕЛОЙ ТОРПЕДЫ) ТОНКИМ ЛЕПЕСТКОМ ПРОШУТТО ИЛИ ДРУГОЙ ХОРОШЕЙ ВЕТЧИНЫ. КЛАССИЧЕСКОЕ, А ПОТОМУ НЕНАДОЕДАЮЩЕЕ СОЧЕТАНИЕ.

В одном ломтике:
68 ккал
5 г белка

2

Вынь из фиников косточки. В каждый засунь по миндальному ореху и кусочку голубого сыра. Оберни полоской бекона и заколи зубочисткой. Выложи финики на противень и подержи в духовке минут 20, чтобы бекон стал хрустящим. Подавай, гости проголодались.

В одном финике с начинкой:
106 ккал
3 г белка

3

На ломтик копченой или обжаренной без масла индейки (или курицы) положи кусочек авокадо, а сверху — полутвердого сыра, швейцарского, например. Заколи зубочисткой, открывай бутылку красного вина и зови друзей говорить про баб и футбол.

В одном канапе:
178 ккал
21 г белка

4

Классическая итальянская закуска — маринованные артишоки, обжаренные сладкие перцы и ассорти оливок с пармезаном и ветчиной. Все надо сбрызнуть оливковым маслом и посыпать сушеными травами — душицей, базиликом. Подавать, конечно, опять-таки к вину.

По паре артишоков, долек перца, кусочков сыра, 4 оливки и ломтик ветчины:
примерно 200 ккал
12 г белка

5

Наколи на шпажку кубик арбуза, помидор черри, маленький шарик моцареллы и еще один кубик арбуза. Отличная легкая летняя закуска — даже если ты ешь ее в ноябре.

В одной шпажке:
134 ккал
8 г белка

ФОТО: LUCAS ZAREBINSKI

Вы смотрите и не верите своим глазам! Ваша новая кухня со встраиваемой техникой Siemens выглядит как кадр из фантастического фильма: строгие и сдержанные приборы мерцают космическим голубым светом, интуитивно понятный принцип управления и полностью автоматические программы приготовления вызывают искреннее восхищение. Но это не фантастика, а реальные достижения передовых технологий и непревзойденного немецкого качества, воплощенные Siemens в жизнь. Другим они будут доступны только в будущем, а вам – уже сегодня.
Siemens – марка №1 на рынке бытовой техники в Германии*. www.siemens-home.com/ru/

Будущее приходит в дом.

SIEMENS

* На рынке крупной бытовой техники, по состоянию на 01.04.2010.

Реклама. Товар сертифицирован.

[6]

ГРЕБЕШКИ ТЕРИЯКИ

ЧТО НАДО:

- 8 больших гребешков (без раковин)
- ¼ стакана маринада терияки (купи в ближайшем супермаркете)
- 8 полосок бекона

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Залей гребешки маринадом и хорошенько перемешай, чтобы они были смазаны им со всех сторон. Ставь миску в холодильник на 30 минут.

2. Разогрей духовку до 180°. Вынь гребешки из маринада, оберни каждый полоской бекона.

3. Заколи зубочисткой, смажь маринадом и грузи в духовку минут на 10-12, не больше. Как бекон пропечется — значит, готово.

В одном гребешке:

110 ккал
10 г белка

[7]

Распили авокадо пополам, вынь косточку, а в ямку положи пару анчоусов. Сверху капни оливкового масла. Для экономии посуды выедай авокадо ложкой прямо из кожуры.

В половине плода:

172 ккал
4 г белка

[8]

Взбей в блендере равное количество сливочного сыра и копченого или консервированного лосося, добавив немного красного лука, несколько каперсов и столовую ложку лимонного сока. Намажь всю эту красоту на несладкие крекеры.

В двух крекерах:

258 ккал
36 г белка

[9]

МИНИ-ПИЦЦЫ С ПЕСТО И КОЗЬИМ СЫРОМ

ЧТО НАДО:

- 2 ст. л. соуса песто
- 4 ст. л. мягкого козьего сыра
- 2 ст. л. порезанных оливок без косточки
- 4 консервированных артишока
- 12 больших несладких крекеров
- Черный перец, зелень — по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 200°С.

2. Смешай сыр, оливки и мелко нарезанные артишоки.

3. Сбрызни крекеры водой и положи на каждый по чайной ложке сырно-овощной пасты.

4. Поперчи, плесни песто и положи в духовку на 5 минут.

5. Вынь и укрась мелко нарезанной зеленью. Подавай, пока горячие.

На один крекер:

145 ккал
6 г белка

[10]

БАШНИ КАПРЕЗЕ

ЧТО НАДО:

- 4 средних сочных помидора
- 200 г моцареллы
- 1 горсть свежего базилика
- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. бальзамического уксуса
- Соль, черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Нарежь помидоры не слишком тонкими кружками — из каждого плода должно получиться 4-5 кусков. Такими же кружками нарежь моцареллу.

2. Теперь строим башни — кружок помидора, кружок моцареллы, лист базилика, опять помидор и так далее — из одного помидора выходит 1 башня.

3. Посоли, поперчи, сбрызни смесью масла и уксуса. Поджаренный хлеб и белое вино обязательны.

В одной башне:

170 ккал
13 г белка

[11]

КРАБОВЫЕ КОТЛЕТЫ

ЧТО НАДО:

- 1 банка крабового мяса
- 2 ст. л. мелко порезанного чили
- 2 ветки зеленого лука
- ⅓ стакана порезанного сладкого перца
- 1 слегка взбитое яйцо
- ¾ стакана панировочных сухарей
- 2 ч. л. горчицы
- Соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 200°С.

2. Аккуратно смешай все, кроме панировочных сухарей, до однородной массы. Слепи из получившейся массы восемь колобков.

3. Обваляй колобки в панировочных сухарях, приплюсни их, чтобы получились нормальные такие советские котлеты, клади на пергамент для запекания — и в духовку на 15 минут.

В двух котлетах:

240 ккал
19 г белка

[12]

БРУСКЕТТА

ЧТО НАДО:

- 1 багет, порезанный по диагонали на длинные ломти
- 2 больших помидора, порежь и вынь семена
- 2 зубчика чеснока, выдавленных
- 1 горсть листьев свежего базилика
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль и черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 200°С. Положи ломти хлеба на противень, пусть поджарятся до слабой кремовой корочки.

2. Пока хлеб жарится, смешай помидоры, чеснок, базилик, масло, соль и перец.

3. Вынь хлеб из печи и разложи на большом блюде. Выложи сверху помидорную смесь.

В двух кусках хлеба:

200 ккал
6 г белка

13

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ТУНЦА

ЧТО НАДО:

500 г филе тунца, нарезанное полосками
½ ст. л. растительного масла
1 ст. л. мелко нарезанного свежего имбиря
1 зубчик чеснока, мелко порезанный
2 ст. л. арахисового масла
1 пакет кокосового молока (200 г)
½ ст. л. легкого соевого соуса
1 ч. л. табаско или другого острого соуса
Сок 1 лайма

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Замочи деревянные шампуры в холодной воде минимум на 20 минут.

2. Разогрей растительное масло на среднем огне и обжарь имбирь и чеснок, пока слегка не зарумянятся. Добавь арахисовое масло, кокосовое молоко и соевый соус. Добавь сок лайма и острый соус и снимай с огня.

3. Включи гриль в своей духовке (или где там он у тебя), искупай полоски тунца в соусе и нанижи их на шампуры. Обжарь рыбу по 2 минуты с каждой стороны, не больше, внутри тунец должен оставаться слегка сыроватым. Подавай с остатками соуса.

В одном шашлычке:

150 ккал
38 г белка

14

СДЕЛАЙ “СЭНДВИЧ” ИЗ ДВУХ ОЛИВОК БЕЗ КОСТОЧЕК И КРУЖКА МОЦАРЕЛЛЫ. ПЛЕСНИ СВЕРХУ КАПЛЮ СОУСА ПЕСТО. ИЛИ НЕ ПЛЕЩИ — КАК ТЕБЕ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ.

В одной шпажке:
100 ккал
10 г белка

[15]

Порежь зеленое манго дольками. Сложи в миску, залей соком лайма, добавь чили, кунжута и зиры. Оставь на пару часов в холодильнике. Подавай эту закуску в южно-индийском стиле к пиву и крекерам.

В 1 манго:
138 ккал
1 г белка

[16]

Возьми ломтики тонко нарезанной ветчины типа прошутто и сверни из них рулеты с начинкой из мелко порезанных оливок, сушеных помидоров и творожного сыра.

В одном рулете:
141 ккал
12 г белка

[17]

Обжарь ломтики сулугуни (а лучше — греческого сыра халуми) на гриле или сковороде без масла. Чем суше сыр — тем лучше. Не дай ему расплавиться! Полей оливковым маслом и подавай с зеленым салатом, крекерами и вином, разумеется.

В одном ломтике:
примерно 160 ккал
9 г белка

[18]

Сделай для гостей витаминный шот — разлей по рюмкам овощной сок (например, смесь томатного, свекольного и перечного) и капни пару капель табаско. Когда гости спросят: “А где же водка?” — загадочно улыбнись и промолчи.

В одной рюмке:
19 ккал
0,9 г белка

ありがとう*

[Аригато]
Спасибо

ПОСТИГНИ ЯПОНИЮ С СОВЕРШЕННЫМ ПИВОМ

Asahi
辛口

18

Реклама

*Спасибо

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

19

ХОРОШАЯ ЖАРЕНАЯ КУРИЦА

20

БУБЛИК-БУТЕРБРОД

ЧТО НАДО:

1 бублик, разрезанный пополам
2 ст. л. сливочного сыра
1 маленький помидор и половинка огурца, мелко порезанные
2 ломтика твердого сыра типа швейцарского

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 180°С, слегка обжарь половинки бублика.

2. Намажь срез бублика сливочным сыром, выложи сверху овощи и сыр и отправляй в духовку. Подожди, пока сыр расплавится, и ешь.

На половинку бублика:
215 ккал
13 г белка

21

Нашинкуй яблоко в миску с домашним сыром. Добавь щепотку корицы, пару чайных ложек меда и перемешай.

В одной миске:
170 ккал
18 г белка

22

Нарежь сладкую грушу треугольными дольками и съешь каждую с куском голубого сыра — очень, кстати, качковская закуска.

В половине груши с сыром:
156 ккал
7 г белка

23

АРАХИС КАРРИ

ЧТО НАДО:

2 ч. л. арахисового масла
1 стакан жареного арахиса
1 ч. л. порошка карри
¼ луковицы, мелко порезанная
2 ст. л. мелко нарезанной кинзы
Соль, молотый чили

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Нагрей масло в небольшой кастрюле в течение одной минуты на среднем огне. Добавь арахис, порошок карри и жарь, постоянно помешивая, минуты две. Добавь лук, чили, кинзу и соль и, продолжая мешать, жарь еще 2 минуты. Подавай теплым, но не горячим. Получится 8 порций.

В одной порции:
120 ккал
4 г белка

ЧТО НАДО:

2 филе куриных грудок
3 яичных белка, слегка взбитых
2 горсти панировочных сухарей
2 ст. л. дижонской горчицы
1 небольшой перец чили
1 ст. л. меда
Соль, перец

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 200°С. Порежь каждое филе на 3–4 кусочка, посоли-поперчи. Вылей белки в неглубокую миску, сухари рассыпь ровным слоем по тарелке. Обмакни курицу в белок, затем обваляй в сухарях.

2. Выложи курицу на противень, накрытый кулинарным пергаментом. Пеки минут 10–12, пока сухари не подрумянятся.

3. Смешай в блендере горчицу, мед и чили, подавай к курице как соус. Получится 4 порции.

В одной порции:
250 ккал
40 г белка

24

ОСТРЫЕ ЧИПСЫ

ЧТО НАДО:

1 крупная картофелина
½ ч. л. зиры
¼ ч. л. сахара
¼ ч. л. молотого чили
¼ ч. л. соли
1 ст. л. оливкового масла
Другие специи на твой вкус

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. Разогрей духовку до 180°С.

2. Почисти и порежь картошку тонкими кружочками. Выложи на противень, накрытый кулинарным пергаментом, сбрызни маслом и пеки 7 минут, пока не зарумянится. Вынь противень из духовки, переверни картошку и снова запихивай в духовку.

3. Тем временем смешай в большой миске специи, вываляй в них еще горячую картошку и подавай.

В получившемся количестве чипсов:
314 ккал
4 г белка

25

Бабагануш — классическая ближневосточная закуска. Делается предельно просто. Положи пару баклажанов в разогретую до 200° духовку на 20 минут. Вынь, остуди, разрежь и выскреби все содержимое. Положи в блендер с зубчиком чеснока, парой ложек оливкового масла, солью и черным перцем. Взбей и подавай с лавашом.

В четвертинке грузинского лаваша и миске бабагануша:
205 ккал
4 г белка

26

Порежь несоленый творожный сыр (например, адыгейский) крупными ломтями. Переложи ломти сыра дольками инжира, полей медом.

В одной миске:
196 ккал
20 г белка

27

Мелко порежь пару сваренных вкрутую яиц, смешай их с маринованными овощами (огурцами, морковкой, оливками). Добавь столовую ложку оливкового масла, пол-ложки горчицы.

В двух яйцах:
210 ккал
13 г белка

28

Разрежь персики пополам. Разложи половинки на кулинарном пергаменте, слегка смажь маслом и посыпь сахаром. Запекай при температуре 200°С около получаса. Вынь и посыпь корицей.

В одном персике:
112 ккал
1 г белка

29

Смешай несколько видов фасоли (можно консервированной). Заправь оливковым маслом, винным уксусом, мелко нарезанными луком и помидором. Добавь по вкусу черного и красного перца, соли, тимьяна, розмарина и зиры. Ешь с лавашом, запивай чаем — получится настоящий арабский завтрак.

В одной миске бобов:
170 ккал
6 г белка

30

Макай в хумус не хлеб, а нарезанную соломкой морковь, сладкий перец и сельдерей. Кстати, хумус можно сделать и самому — отвари предварительно замоченный нут, остуди и вместе с водой, в которой он варился, клади в блендер. Взбей с кунжутной пастой, оливковым маслом, парой зубчиков чеснока, солью, красным и черным перцем, зирой.

В горсти овощей с 4 ст. л. хумуса:
210 ккал
5 г белка

Редактор МН Евгений Коган получил задание месяц заправлять свой организм сбалансированно, как автомобиль: правильной горючкой, вовремя и ровно в том объеме, который нужен, — до капли. Получилось весьма приблизительно.

ОКОЛО

МНЕ НРАВИТСЯ СРАВНИВАТЬ ЧЕЛОВЕКА С ВЕЗДЕХОДОМ. НАВЕРХУ, В КАБИНЕ, сидит отважный маленький шофер — мозг. Система управления (нервы) послушна, фары расположены удобно (разве что у меня слегка помутнели — минус семь). Привод задний, но 4WD подключается, если стать на четвереньки.

Одна проблема: шофер имеет смутное представление о топливной системе вездехода. Объем бака, расход, требуемое качество горючки — все определяю на глазок или как мама в детстве давала. Поел чего-то, вроде нормально, ну и ладно. Ошибки в эксплуатации можно определить, только когда давно не виденный приятель вдруг скажет: “Эк ты размордел”. Ну или когда за мной приедет карета скорой помощи.

В общем, предложение редакции разобраться со своей системой впрыска я принял.

НУЛЯ

День первый

Заправка

— Принесите, пожалуйста, таблицу калорийности ваших блюд.

— …? — глаза официантки застыли. Ей было трудно. Цепочки нейронов, тренированной отвечать на этот вопрос, в ее мозгу точно не было.

— Девушка, я хочу узнать, сколько калорий в этих блинчиках.

— Зачем? — наконец нашлась официантка. — Вам не нравится?

— Наоборот, — попытался я успокоить девушку, — очень нравится. Но, согласно Приказу №474-ст Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 27 декабря 2007 года, при реализации продукции общественного питания исполнитель услуг обязан предоставить потребителям информацию, содержащую сведения о пищевой ценности продукции общественного питания…

Когда я закончил, исполнитель услуг уже скрылась на кухне. Появившийся через минуту менеджер ненавидящим голосом сообщил: “Сливки, которые использовались в блинчиках, — 30-процентные”. Я решил не спорить.

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ Если ты только что свалился с Луны, я тебе преподам кое-какие основы. **Калория — это не молдавское женское имя, а единица измерения работы и энергии: одной калории достаточно, чтобы нагреть 1 мл воды на 1 градус.** В калориях измеряют энергоемкость многих видов топлива — и угля, который летит в топку паровоза, и картошки, съеденной тобой на ужин.

Требуемой таблицы блюд я не нашел ни во втором, ни в третьем заведении средней руки. Штраф за такое нарушение мизерный — 300-3000 руб., проверяющий больше на крысах заработает. А из всех посетителей ресторанов во всей Москве этими сведениями, похоже, интересуюсь только я. Ну что ж, в кабаках можно брать самые простые блюда, чтобы самому считать пресловутые калории. Или брать что хочется, но считать это по максимуму (если оливье, то записываем сразу 100 г майонеза, больше — не меньше). Или вообще питаться дома.

Я распечатал найденную в интернете таблицу калорийности всевозможных продуктов (такой информации можно верить, даже если она найдена в Сети). И немедленно вошел в образ зануды с калькулятором Citizen.

ДАЖЕ ЖУЮЩИЕ ПО СОСЕДСТВУ КОРОВЫ ДАЮТ РАЗНОЕ ПО КАЛОРИЙНОСТИ МОЛОКО — НО УСТАНОВИТЬ ЭТО ПОД СИЛУ ТОЛЬКО ХИМИКАМ

День второй

Продолжаем заправлять

Завтрак растянулся на полтора часа. Надо ведь не только пожарить сырники, но и подсчитать, сколько "весят" в килокалориях все вошедшие в них ингредиенты (я кладу много творога, яйца и совсем чуть-чуть муки. Изюм не кладу — не люблю).

Днем у посетителей офисной столовой новое развлечение: приземистый бородатый человек разговаривает с компотом. Это я пытаюсь решить, как мне считать плавающие в компоте вареные яблоки. Это еще фрукт или уже сладость?

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ С интересом обнаружил, что самое низкокалорийное мясо не какая-нибудь лягушка, а обычные субпродукты. **В 100 г свинины — 489 ккал, а в свиной печенке того же объема — лишь 108.** Просто в печени в 14 раз меньше жира (и, кстати, в полтора раз больше белка). Как жаль, что я не люблю субпродукты.

Считать ли калории из заправки овощного салата? Не буду, потому что заправка (примитивное подсолнечное масло) стекает на дно тарелки, а я же не собираюсь его пить. Остатки масла на снулых овощах — не в счет.

Курица — это вообще трагедия. Грудка — 109 ккал, бедро — уже 180. А если птицу кормили анаболиками, то и вовсе 210. Откуда я знаю, что именно повар засунул в эту куриную лапшу?

Короче, завершаю калькуляцию уже глубоким вечером и с четким ощущением, что точные данные моими методами добыть невозможно. "Так и есть, — кивает мне из трубки диетолог, кандидат медицинских наук Наталья Скрипченко. — Правильные данные можно получить только в лабораторных условиях, ведь даже жующие по соседству коровы дают разное по калорийности молоко — но установить это под силу только химикам. А на глазок можно вычислить общий уровень потребления, плюс-минус 300 ккал". Ну вот вам мой плюс-минус — почти 2500 ккал за день. Вроде немного, да? Откуда-то из памяти всплывает, что Майкл Фелпс в день потребляет 12 000 ккал.

Да и машину я заправляю так же, крупными мазками. В моей старой "витаре" датчик примитивный — стрелка и четыре деления. Не определишь до литра, сколько нужно лить.

Успокоенный, ложусь спать.

День третий

Расход топлива

Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов прислал таблицу расхода энергии на разные виды деятельности. В старинных романах любили употреблять выражения типа "Герой оторопел". Так вот — герой оторопел. Чтобы сжечь благоприобретенные за прошлый день

240 энергичных минут

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ЗА 4 ЧАСА, ЕСЛИ ТОЧНО ЗНАЕШЬ, ЧТО ЭНЕРГИИ ХВАТИТ БУКВАЛЬНО НА ВСЕ? НУ, НАПРИМЕР...

...произнести 38 400 слов

Не торопясь, чтобы все поняли и усвоили, что ты говоришь. Слушал когда-нибудь аудиокниги? Так вот, чтецам рекомендуют произносить текст со скоростью 150-160 слов в минуту — так комфортнее всего слушать. Ну а если ты за отведенные 240 минут хочешь высказать намного больше, последуй примеру Шона Шэннона из Шотландии: он поставил рекорд, прочитав вслух монолог Гамлета про "быть или не быть" за 23,8 секунды, то есть со скоростью 655 слов в минуту. Такими темпами за 4 часа ты выпалишь 157 200 слов. Вот только поймет ли тебя кто-нибудь?

...проехать на велосипеде 80 км

Это если мчать на стабильно хорошей скорости — но тебе-то ведь под силу, не так ли? 80 км — это расстояние, например, от Москвы до Сергиева Посада. Или от Парижа до местечка Живерни, где больше полувека жил Клод Моне ("Пруд с лилиями" — это оттуда). Или от Рима до города Витербо (нигде больше в Италии так не сохранилась застройка XII-XIII веков). Да и не важно, куда ты отправишься, — тебя в любом случае ждет отменная аэробная нагрузка, о которой могут только мечтать все те, кто жмет на другие педали — газа и тормоза.

...почистить 960 картофелин

Это если исходить из того, что на очистку среднего размера картофелины требуется 15 секунд. В итоге у тебя получится более 150 кг чищеного картофеля, которым ты сможешь накормить порядка 200 человек (если никто не станет жадничать, конечно). Ну и хорошо бы ко всему этому добавить 2-3 кг сливочного масла, чтобы не совсем пресно было.

...переплыть Гибралтар

То есть тот самый пролив, что разделяет Европу и Африку и соединяет Средиземное море с Атлантикой. Расстояние от испанского города Тарифы до марокканского берега — 18,5 км, и ровно 4 часа 9 минут потребовалось 74-летнему немцу Конраду Ойлеру, чтобы преодолеть этот маршрут. Заплыв случился в октябре прошлого года, и Ойлер стал самым старым человеком, пересекшим Гибралтарский пролив. Тебе ждать восьмого десятка совсем не обязательно.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОТКУДА СИЛЫ?

Ответ очевиден: силы приходят вместе с правильным завтраком. Твоя энергия — это необходимое количество углеводов, которые, расщепляясь и преобразуясь в глюкозу, питают организм. Нюанс лишь в том, что бывают углеводы быстрые, которые усваиваются практически моментально, а бывают медленные, которые усваиваются постепенно, питая тебя, как аккумулятор, на протяжении долгого времени. Печенье "Юбилейное Утреннее" создавалось именно для таких надолго заряжающих завтраков. Приготовленное из отборных злаков и выпеченное по особой технологии, "Юбилейное Утреннее" сохраняет максимум медленных углеводов, обеспечивая организм энергией на 4 часа. А чтобы завтрак был сбалансированным, кроме 4 печений "Юбилейное Утреннее" (рекомендуемое количество) не забудь про чай/кофе, йогурт без добавок и стакан свежевыжатого сока.

Да, и если соберешься преодолеть Гибралтар, можешь съесть пару лишних печенек. Чтоб уж наверняка.

калории, мне нужно больше 4 часов заниматься сексом или 23 часа стоять на часах с АК-47. Восемь часов играть в бадминтон или ровно сутки без перерыва поливать лужайку из шланга.

Тут есть какой-то подвох, и диетолог Скрипченко его тотчас раскрывает. Организм тратит калории не только на лужайку и прочий фитнес. Большая часть поступившей энергии у него уходит на простейшую жизнедеятельность — дыхание, кровоснабжение, пищеварение. Калории, которые я перерабатываю, неподвижно лежа на диване, и есть мой базовый уровень метаболизма (basal methabolic rate, BMR). Тут, конечно, аналогии с автомобилем заканчиваются — машина на холостые обороты не тратит почти ничего.

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ Вычислить BMR можно с помощью следующей формулы:

BMR = 66 + (13,7 X ВЕС В КГ) + (5 X РОСТ В СМ) – (6,8 X ВОЗРАСТ В ГОДАХ)

Пыхтя от натуги, впервые за 15 лет решаю длинную формулу. В моем случае 13,7 x 78 (вес) + 66 = 1134,6. Далее — 5 x 173 (увы, мой рост) = 865. Наконец: 6,8 x 36 (возраст) = 244,8. Итого: 1134,6 + 865 – 244,8 = 1754,8 ккал. **Физические нагрузки — лишь незначительный коэффициент, на который нужно умножить столь славный BMR.** Свой уровень активности я самокритично определяю как "вообще никакой нагрузки". Сверяюсь с бумагами (см. таблица №1) и умножаю 1754,8 на 1,2 = 2106 ккал.

Решаю проверить свою гармонию алгеброй. В НИИ питания РАМН меня обклеили датчиками, пропустили ток и вывели уже научно обоснованный BMR — 1825 ккал. То ли я с весом что-то напутал, то ли еще что — впрочем, расхождения незначительные. А вот с уровнем физической нагрузки вышла накладка. Я-то считал себя лентяем. А специалисты НИИ питания, задав несколько вопросов, решили, что дикие танцы в клубе "Мастерская", походы на панк-концерты и прогулки до метро каждое утро — это и есть моя "легкая нагрузка 1-3 раза в неделю" (см. таблицу №1). То есть 1825 ккал нужно множить на 1,375 = 2509 ккал. Как в аптеке. Победа над заданием редакции одержана на третий день эксперимента. Сколько я ем — столько и трачу.

День восьмой

Марка топлива

Как всегда неожиданно надвинулась сдача номера. Аврал. На питание в прямом смысле не хватает времени, успеть бы поспать. Так что остается принять очень важное решение — я буду есть реже. Буквально один раз залью полный бак и доеду хоть до Питера. В смысле протяну до вечера.

Утром забежал в "Макдоналдс". Таблицы калорийности тут выдают без проблем, пары-тройки блюд мне должно хватить. Вокруг меня не слишком толстые люди налегают на гамбургеры. Никто из них не страдает адским ожирением (ну, пожалуй, кроме вон того мужика за соседним столиком), и это немного успокаивает. Все-таки я не большой любитель фаст-фуда, захожу сюда лишь при крайней необходимости. Как сегодня, скажем.

Мой сегодняшний завтрак — "Биг Тейсти", большая порция картошки фри, стандартная порция кока-колы. С собой, чтобы не скучно было идти до метро, я прихватываю моро-

таблица №1

КАК ВЫСЧИТАТЬ НУЖНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ

BMR X 1,2 – ЕСЛИ ТЫ ВООБЩЕ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕШЬ

BMR X 1,375 – ЕСЛИ 1-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПОЛУЧАЕШЬ ЛЕГКУЮ НАГРУЗКУ

BMR X 1,55 – ЕСЛИ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ, СИЛЬНО НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЯСЬ

BMR X 1,725 – ЕСЛИ ТЫ СЕРЬЕЗНО ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

BMR X 1,9 – ЕСЛИ ТЫ НАДРЫВАЕШЬСЯ В КАЧАЛКЕ ИЛИ РАБОТАЕШЬ ГРУЗЧИКОМ В ПОРТУ

КАЛОРИИ, КОТОРЫЕ Я ПЕРЕРАБАТЫВАЮ, НЕПОДВИЖНО ЛЕЖА НА ДИВАНЕ, И ЕСТЬ МОЙ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА

женое с шоколадным наполнителем. Уже под землей потираю нависающий над ремнем живот и считаю: 850 ккал + 505 ккал + 170 ккал + 325 ккал = 1850 ккал. Почти дневная норма. Может, еще вечером бутерброд съем.

А через два часа накатывает адское чувство голода.

Судя по тому, что мне хочется съесть слона, чувство сытости зависит отнюдь не от калорий. "Шалят датчики, — подтверждает диетолог Наталья Скрипченко, которой я звоню с работы, когда рези в животе становятся уже невыносимыми. — Голод — это сигнал всего лишь о том, что упал уровень сахара в крови. К количеству оставшейся в "баке" энергии голод не имеет отношения. Вот самый калорийный продукт — растительное масло, 900 ккал в 100 мл. Вряд ли ты насытишься ложкой этой субстанции..."

Так называемые простые, или быстрые, углеводы вроде моей кока-колы с мороженым (плюс жаренной в масле картошки, плюс белой булочки от "Биг Тейсти") повышают уровень сахара сразу и в большом количестве. Организму надо либо быстро его потратить (как насчет пары километров в бассейне?), либо поскорее удалить из крови — в запасы, на черный день. Выброс инсулина из поджелудочной железы дает старт авральной очистке, которая довольно скоро заканчивается отложением жира на твоей бывшей талии. И ты вновь жаждешь сахара.

В принципе, все понятно. Так же и в автомобиле — если в бак залить бензин с чрезмерно низким октановым числом (то есть слишком быстро сгорающий), двигатель просто разорвет. Мой правильный "бензин" — "сложные" углеводы, при расщеплении отдающие сахар в кровь медленно, понемногу. И этот сахар тратится на физические нужды организма. Запоминаем: рис, крупы, бобы, цельнозерновой хлеб, овощи. Клетчатка хороша еще и тем, что создает эффект набитости желудка, добавляющий сытости. Помимо углеводов — белки, а не жиры. На переработку белка, сложной субстанции, ухо-

дит до 15% калорий, в нем же и содержащихся. А жир поступает на твою бывшую талию практически без усилий.

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ Пять в день — столько раз должен принимать пищу здоровый человек. **Если не получается, а получается только завтрак-обед-ужин, попробуй между ними хотя бы выпивать нежирный йогурт или съедать какой-нибудь фрукт.** "Но не яблоко, — советует диетолог Наталья Скрипченко. — По моим наблюдениям, у 90% людей яблоки только повышают аппетит".

День шестнадцатый

Льем в канистры

Приехали в гости сестра с мужем, и мы пошли, конечно, не в музей. Четыре моих пива — это примерно 1100 ккал, треть пиццы — еще около 450 ккал. Похоже, я намного превышаю норму. Сколько времени нужно прыгать, разводя в стороны руки и ноги, чтобы сжечь эту добавку? Пробовал — устаю на шестой минуте.

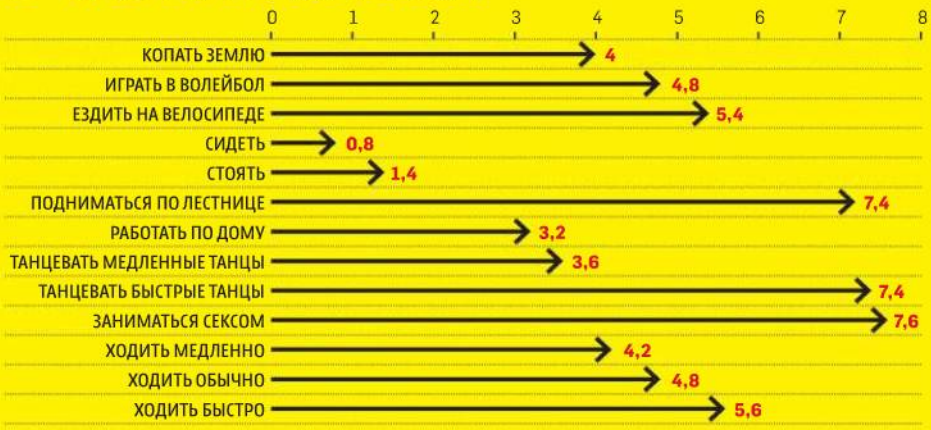
"Что делать?" — истерически спрашиваю специалиста по психологии питания, кандидата психологических наук Анастасию Томилову. "Ты можешь "кредитоваться" у следующего дня, — успокаивает меня Томилова. — Если сегодня съел на 500 ккал больше, то завтра должен съесть на столько же меньше. Или провести день немного активнее. Мне нравится сравнение с автомобилем: ты залил полный бак и еще одну канистру кинул в багажник. В краткосрочной перспективе — ничего страшного, главное, в ближайшие дни опорожни эту канистру".

Лишние калории хранятся в митохондриях (это такие части клеток, которые вырабатывают энергию) в виде молекул углеводов. И если их вовремя не потратить, они отправляются прямиком в жир (у каждого человека свой грейс-период, но в любом случае речь о нескольких днях). "Если пару недель подряд набирать по чуть-чуть и не тратить, это довольно быстро станет заметно невооруженным глазом", — говорит Томилова. Именно поэтому раз в месяц съесть пару конфет перед сном

ТЫ ЗАЛИЛ ПОЛНЫЙ БАК И ЕЩЕ ОДНУ КАНИСТРУ КИНУЛ В БАГАЖНИК. В КРАТКОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ — НИЧЕГО СТРАШНОГО, ГЛАВНОЕ, В БЛИЖАЙШИЕ ДНИ ОПОРОЖНИ ЭТУ КАНИСТРУ

таблица №2

РАСХОД КИЛОКАЛОРИЙ В ЧАС НА 1 КГ ВЕСА



не большая проблема, а питаться месяц гамбургерами с картошкой фри — практически катастрофа.

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ В НИИ питания подтверждают — я не робот, чтобы каждый день потреблять одинаковое количество энергии. Потому вместо "нормы" (умозрительной, в общем, точки) для жизни они предлагают мне "зеленый коридор": 2241–2712 ккал в будние дни и 2407–2912 ккал в выходные (считается, что вне работы я больше двигаюсь). **Если постоянно держать баланс, то выше, то ниже середины, — буду здоров, как премьер-министр В.В. Путин без майки.** Тогда еще по пиву, сестра?

День семнадцатый

Жжем

Нет, последняя кружка была лишней. С утра я не автомобиль, а терпящий бедствие авиалайнер — мне бы сесть, но для начала следует сжечь лишнее топливо.

По моим подсчетам, вчера я превысил норму на 230 ккал. Не так уж плохо, но парой пробежек по лестнице не обойдусь, нужно как минимум полчаса (см. таблицу №2). Я живу на седьмом этаже, поднимаюсь до квартиры примерно полторы минуты. Значит, полчаса — это 140 этажей. В этом месте мне становится страшно, но я все еще верю в свои силы.

Я поднимаюсь, потом быстро сбегаю вниз и поднимаюсь снова. На третьем подъеме парни, курящие на площадке четвертого этажа, начинают смотреть на меня пристально. А нечего курить, думаю я про себя и вытираю пот. Примерно на седьмом подъеме у меня начинают подкашиваться ноги, а сам подъем уже занимает не полторы минуты, а три. Потом три с половиной. Потом четыре. Курящие соседи пропали, оставив на лестнице клубы дыма, — я их ненавижу (и клубы дыма, и соседей). Зато появляется бабушка, которая медленно спускается. Она спускается так медленно, что я успеваю пройти мимо нее вверх и вниз несколько раз. Возможно, она списывает мое поведение на свое старческое слабоумие — мне все равно: мне кажется, что моя жизнь заканчивается. Пот струится по лицу, ноги отказываются слушаться, руки судорожно нащупывают перила.

Осталось примерно 40 этажей. Я вспоминаю юность — в те далекие времена я ходил на лыжах в горы, штурмовал пики и брал перевалы. Я помню, что это доставляло мне удовольствие. Сейчас у меня нет лыж, нет тяжелого рюкзака за спиной, зато есть мотивация — стакан пива, будь он неладен!

Спустя примерно час высота взята. Я поднимаюсь на 140-й этаж, отпираю дверь, захожу в квартиру, ложусь на ковер и закрываю глаза. Никогда больше не буду есть что-то просто так, даю я себе обещание, которое вряд ли выполню. И засыпаю — без снов и задних ног.

День восемнадцатый

Тупим на трассе

Когда фитнес-редактор Дмитрий Смирнов смеется, спортивные призы на полках в редакции мелодично звенят. Он, конечно, оценил мои усилия, но в фитнесе я лох, чего уж там.

Во-первых, я считал только подъемы — а как же спуски? Они съедают примерно вдвое меньше калорий. Но все-таки съедают.

Во-вторых, цитирую Смирнова: "Любые расчеты очень приблизительны. Расходование калорий в реальном времени не заканчивается вместе с пробежкой по лестнице. После нагрузок за счет посттренировочного потребления кислорода калории будут продолжать гореть".

Короче, мог бы бежать вдвое меньше. Зато потратил энергию авансом, можно расслабиться. Еще по пиву?

День двадцать третий

Переходим на "Евро-4"

У нас с друзьями традиция. Раз в месяц, в субботу вечером, мы садимся, выключаем телефоны и предаемся любимой игре. Так вот, за семь часов нынешнего субботнего преферанса я выиграл 476 руб. (мы играем спокойно, по 50 коп. за вист) и съел, кажется, около полкило сушек на 1500 ккал. Сушки, которые лежат в стеклянной плошке и всегда под рукой, во время преферанса — самое милое дело. Объяснить себе потом, каким образом ты, не замечая, съел такое количество совершенно ненужной еды, невозможно. "Когда ты ешь сушки за игрой или чипсы перед телевизором, ты как бы входишь в трансовое состояние и можешь съесть тонну, — рассказывает мне дружественный психолог Анастасия Томилова. — И дело не в голоде, а в том, что мозг занят абсолютно другим и не контролирует потребление пищи".

таблица №3

ЕДА ОДНОГО ОБЫЧНОГО ДНЯ

Завтрак

- 5 сырников — примерно **350 ккал** (из 600 г творожной массы, двух яиц и совсем небольшого количества муки получается примерно 30 сырников, значит, в одном сырнике около 70 ккал)
- 1 банан — около **150 ккал**
- 1 чашка чая без сахара — **3 ккал**

ИТОГО: 500 ККАЛ

Обед

- 150 г салата из огурцов, помидоров и красного перца — в районе **22 ккал** (100 г огурцов — 10 ккал, 100 г помидоров — 14 ккал, 100 красного болгарского перца — 27 ккал)
- Жареный хек с гречневой кашей — **672 ккал** (200 г рыбы — 172 ккал, 150 г каши — 500 ккал)
- Ягодный компот 200 г — в районе **80 ккал**

ИТОГО: 734 ККАЛ

Ужин

- Жареная курица 150 г — **240 ккал**
- 100 г риса — **323 ккал**
- По 100 г корейской моркови и спаржи — **100 ккал** и **150 ккал** (это из-за обилия масла)
- Три виски — **450 ккал** (к счастью, я пью чистый виски, не разбавляя убийственными колами)

ИТОГО: 1263 ККАЛ

ЕДА, ПРЕВРАЩЕННАЯ В ВЫСШУЮ МАТЕМАТИКУ, НЕ ПРИНОСИТ РАДОСТИ. ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО Я ВСЕ ВРЕМЯ ПУТАЮСЬ В ЦИФРАХ

Можно не ставить сушки на стол, но тогда игра становится пресной. Еда — это вкусно, а получение удовольствия — один из главных смыслов в жизни человека. "Если бы секс не приносил удовольствия, человечество бы давно вымерло", — зачем-то приводит пример психолог Томилова.

Но выход есть! В следующий раз мы, по моей инициативе, поставим на стол нарезанные огурцы и морковные палочки.

День тридцатый

Финиш

Так жить нельзя. Еда, превращенная в высшую математику, не приносит радости. Тем более что я все время путаюсь в цифрах. Я не могу таскать за собой повсюду аптечные весы. Я никогда не узнаю разницу в калориях у разных сортов яблок. Наконец, я вряд ли вычислю, сколько калорий в кусочке торта, испеченного подругой, — что же, мне отказываться от этого угощения?

Так что считать калории и записывать их в маленькую черную книжку я не буду. Но вот какая интересная штука происходит. Месяц, 30 дней, — это как раз тот срок, за который у человека формируется устойчивая привычка к чему-либо. Так вот, за время эксперимента я привык читать этикетки товаров в супермаркете. Я меняю белый хлеб на ржаной. Использую вместо компота низкокалорийный сильногазированный напиток "Фиеста", вечером с удовольствием съедаю нежирный творог. Выбираю тот йогурт, в котором калорий меньше, а вместо жирной свинины — нежирную курицу. Я запекаю эту курицу в духовке на пергаменте — и вкусно, и полезно, и без масла. Даже майонез можно заменить на значительно менее жирный, а вместо кетчупа использовать соевый соус.

Все происходит автоматически, без напряжения. И наверняка как-то идет на пользу здоровью. Кроме того, я начал получать удовольствие от простых движений. Теперь я знаю, что спокойно погулять час — это минус 300 ккал, так что с большей охотой иду до метро пешком, игнорируя маршрутки. Я не пользуюсь лифтом и каждый день теперь здороваюсь с мужиками с четвертого этажа. И, кстати, один сеанс секса поможет мне справиться с двумя жирными бутербродами. Позвоню-ка я Лене. ■

ФОТО: GLEN BURROWS

И ПУСТЬ НАСТУПИТ ЗИМА!

nokian
HAKKAPELIITTA

Реклама. Товар сертифицирован. Подробности о Расширенной гарантии на www.nokiantyres.ru

С ЗИМНИМИ ШИНАМИ NOKIAN HAKKAPELIITTA С РАСШИРЕННОЙ ГАРАНТИЕЙ ВЫ НЕ ЗАВИСИТЕ ОТ ЛЮБЫХ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ.

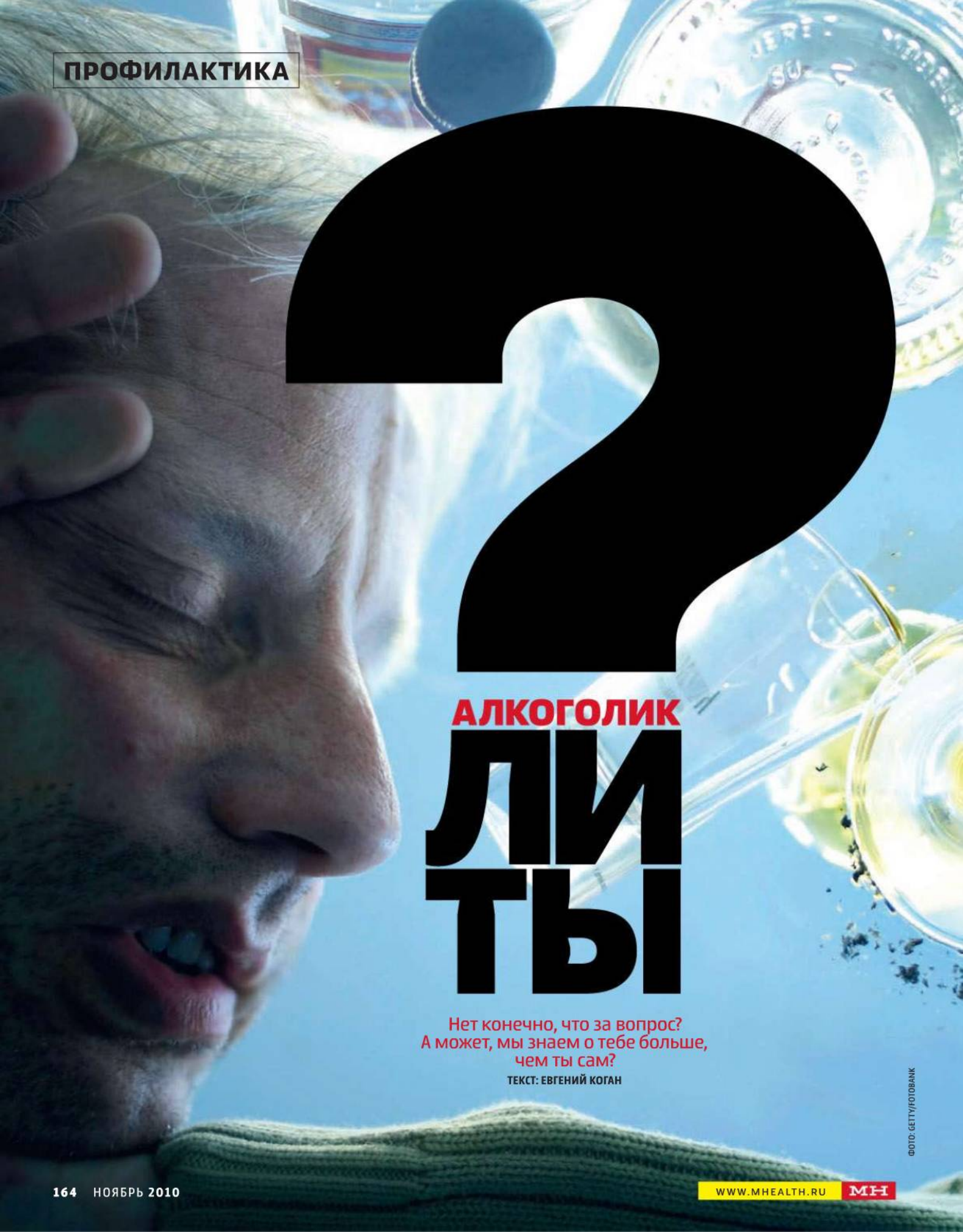
Шины Nokian Hakkapeliitta – лучшие шины по результатам многочисленных сравнительных тестов автомобильных журналов Скандинавии и России в 2007-2010 годах.

NOKIAN HAKKAPELIITTA 7 – новая сверхмощная зимняя шипованная шина для сложных климатических условий. Превосходное сцепление на льду благодаря новому шестигранному якорному шипу и технологии «медвежий коготь». Воздушные амортизаторы смягчают удары шипов о дорожное покрытие и обеспечивают высокий уровень комфорта во время езды и низкий уровень шума.

NOKIAN HAKKAPELIITTA R – фрикционная шина с низким сопротивлением качению. Превосходное сцепление на мокрой и обледенелой поверхности благодаря работе ламелей-насосов, эффективно удаляющих влагу из пятна контакта шины с дорогой. Экономия топлива до 0,5 л на 100 км*.

www.nokiantyres.ru 8 800 200 88 50

* для сравнения использовался автомобиль с бензиновым двигателем (расход 8,5 л / 100 км). Размер шины 205/55 R 16. Шина сравнивалась с другой европейской зимней шиной.



АЛКОГОЛИК ЛИ ТЫ?

Нет конечно, что за вопрос?
А может, мы знаем о тебе больше,
чем ты сам?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Алкоголик — это не только то сизорылое существо в драном ватнике, что танцует у ларька звукозаписи. В узком, медицинском понимании этого термина даже употребляющий только по пятницам (но регулярно) гражданин болен алкоголизмом, просто на ранней стадии. А "болен" — значит, вполне может дойти и до драного ватника. Невозможно копать землю все время, и чтобы яма при этом оставалась прежнего размера. Каждая следующая пьянка углубляет твою "яму", неминуемо приближая наступление эры синих попугаев.

И второе замечание. Алкоголизм интересен тем, что развивается постепенно, а наступает (для самого алкоголика) внезапно. Вокруг все пьют, верно? Ну и ты грешен, позволяешь себе. Наверное, просто у тебя период в жизни такой. Но ты ведь не запойный — ходишь на работу, интересуешься политикой. И вот-вот бросишь пить совсем. И тут выясняется, что бросать надо было лет пять назад, а сейчас ты уже не выберешься из этого сам — либо ложись в клинику, либо жди упомянутых попугаев.

Как не пропустить момент, когда следует остановиться? С главным врачом Клиники Маршака Светланой Матвеевой мы составили тест, который покажет, на каком уровне твоя яма. И не пора ли из нее выбираться.

И отвечай честно (ты тут один, никто не увидит). Иначе все это не имеет смысла.

1. Ты веришь в лечебные свойства алкоголя?

А Нет ..... 0 ☐
Б Да, в некоторых случаях ..... 0 ☐
В Только он и спасает ..... 1 ☐

"Немного алкоголя может быть полезно, — говорит доктор Матвеева. — Всем известно, что красное вино благотворно влияет на пищеварение и сердечно-сосудистую систему. Глоток теплого вина или глинтвейна действует как отличное жаропонижающее". Но вспомни, как ты лечился последние пару лет? От головной боли ты выпивал коньячку, от больного горла — водки с перцем. Даже от фингала под глазом — и то лечился текилой. Похоже, твой организм просто требует алкоголя и ищет любые лазейки, чтобы убедить тебя в необходимости приема.

2. Ты уверен, что можешь бросить?

А Я не пью ..... 0 ☐
Б Зачем бросать, если мне не мешает? ..... 1 ☐
В Брошу с Нового года, точно ..... 2 ☐
Г Я часто завязываю на некоторое время, а потом опять начинаю ..... 3 ☐

"Я не алкоголик. Могу пить, а могу и не пить", — говорит забулдыга с изрядным хабитусом на лице. Это настолько типичное для алкоголизма "отрицание очевидного", что для него даже придумали отдельный термин — "анозогнозия".

"Больной человек не всегда может критически оценивать свое состояние, — кивает Светлана Матвеева. — Он никогда не скажет, что алкоголь ему мешает — наоборот, будет искать причины своих неудач и неурядиц только в окружающих". Если ты задумываешься о том, что пора завязывать, — значит, у тебя есть шанс. Однако постоянное возвращение к алкоголю обозначает, что самому тебе уже не справиться — нужна помощь специалистов.

3. Ты можешь выпить больше, чем год назад? И пьешь

А Нет ..... 0 ☐
Б Да ..... 1 ☐

Теперь у тебя всякий раз так: думал выпить немного, но после второй резко поменял решение и высосал все, что нашлось в доме. Даже китайскую бутылку со змеей, подаренную друзьями. И, конечно, еще сходил за пивом.

"Утрата количественного контроля — один из основных признаков алкоголизма, — говорит ведущий психиатр-нарколог Клиники Маршака Дмитрий Вашкин. — И самый необратимый. Даже если ты сейчас бросишь пить вообще, а через 10 лет попробуешь выпить одну рюмку — в конце вечера опять нетвердыми шагами пойдешь за пивом".

Не думай, что твое здоровье резко улучшилось, раз ты можешь выпить все больше, не упав мордой в салат. Просто твоя система очистки организма от алкоголя, почувствовав беду, перешла на работу в авральном режиме. Довольно скоро она перегорит от такой эксплуатации и ты станешь превращаться в свинью от кружки пива.

4. Как часто ты пьешь?

А Я вообще не пью ..... 0 ☐
Б Только по праздникам ..... 0 ☐
В Редко, но метко ..... 1 ☐
В Каждый день ..... 2 ☐

Пьешь каждый день после работы — ты алкоголик. Отхлебываешь из фляжки после каждой беседы с гневливым начальником ("исключительно стресс снять") — ты алкоголик. Не пьешь всю неделю, но позволяешь себе расслабиться в пятницу вечером — такой же алкоголик, не обольщайся. "Это болезнь, которая складывается из физического и психологического факторов, — выносит приговор доктор Вашкин. — У тебя сформировалось стереотипное поведение — в одних и тех же ситуациях ты действуешь одинаково, то есть выпиваешь". Это и есть зависимость.

5. Ты можешь представить себе вечеринку без алкоголя?

А Да ..... 0 ☐
Б Нет ..... 1 ☐

Сокрушительный успех алкоголя в России объясняется, помимо всего прочего, местом, которое он занял в расписании будней и праздников. В той же Италии пьют вместе с приемом пищи, подбирая вид напитка к блюду. Для итальянцев алкоголь — еда. В России алкоголь — символ отдыха или награда (отсюда обычай обмывать все, вплоть до нового унитаза). В широком смысле — непременный спутник всего хорошего, что есть в жизни. Если ты каждое событие, от рождения ребенка до победы нашей сборной по керлингу, отмечаешь интоксикацией организма — смело плюсуй себе еще один балл.

6. Близкие уже просили тебя поменьше пить?

А Нет ..... 0 ☐
Б Да ..... 1 ☐

Еще пару лет назад жена (подруга, приятели) охотно откликались на просьбу купить тебе пару пива по дороге домой. А сейчас, пряча глаза, заводят разговор о том, что тебе надо бы поменьше бухать, что ли. Обрати на это внимание. Со стороны проблемы пьющего человека видны лучше — хотя бы потому, что наблюдатели в этот момент могут рассуждать трезво. Такие разговоры — повод не задуматься, а немедленно бросить пить. Уже почти поздно.

7. В последнее время у тебя стало меньше интересов, хобби

А Вчера был на рыбалке/в музее/на выставке бабочек ..... 0 ☐
Б Да, просто времени сейчас не хватает. 1 ☐
В Уже и не помню, когда у меня было хобби ..... 2 ☐

Удочки пылятся в кладовке, а в кино ты последний раз был на премьере "Титаника" — и не только потому, что все свободное время уходит на пьянки. Даже если выдался трезвый вечер, ты просто три часа протупишь в телевизор — без особого удовольствия, впрочем. Жизнь стала какой-то неинтересной, и даже поход в музей с детьми ты сопровождаешь пивом из местного буфета — чтобы не помереть от скуки.

29

ПРОЦЕНТОВ РОССИЯН ВЫСТУПАЮТ ЗА ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

ВЦИОМ

8. Если ты выпиваешь много, тебя рвет?

А Да ..... 0 ☐
Б Раньше рвало, теперь крайне редко ..... 1 ☐

"По статистике, 70% людей в юном возрасте имеют защитно-рвотный рефлекс, — говорит Вашкин. — Организм таким образом выводит ту дозу токсичного алкоголя, которую не может переработать. Постепенно рефлекс деградирует, и это — один из признаков алкоголизма". До сих пор не изучено, почему это происходит. Но если блюешь после каждой вечеринки — у тебя все еще не так уж плохо.

9. На следующее утро после попойки ты чего-то не помнишь?

А Может, было пару раз ..... 0 ☐
Б Почти всегда не помню, чем закончилась пьянка ..... 1 ☐
Б Я и трезвые дни помню не полностью ..... 2 ☐

Вечеринка, шум, яркий свет. Потом — бац, следующий кадр — серое утро, и ты лежишь на кровати. Без штанов, но в носках. Рассказывают, ты довольно долго держался на ногах, шутил невпопад и даже пытался танцевать с кошкой — хотя совсем не помнишь этого. Ясно, что мозг выключился. Но тогда чем ты шутил, позвоночником? "Под действием этанола клетки коры головного мозга в буквальном смысле умирают, — объясняет доктор Вашкин. — И страдают прежде всего зоны, отвечающие за кратковременную память". Иными словами, танцуя с кошкой, ты осознавал происходящее и действовал самостоятельно, хоть и по-идиотски. Но эти события просто не записались на пленку. Такое бывает со всеми. Хуже, если точно так же ты стал забывать куски дней, когда был трезв. Это уже частичная ретроградная амнезия, спутник 1-2-й стадии алкоголизма.

0•6

ВОЛНОВАТЬСЯ ПОКА НЕ СТОИТ

Ты спокойно можешь иногда выпивать в хорошей компании, не особо рискуя собственным здоровьем. Но не увлекайся — переступить черту очень просто.

7•10

ВОЗМОЖНО, У ТЕБЯ ПЕРВАЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА

"Вступительная часть" болезни. Частично снижается количественный контроль — ты еще можешь остановиться и не продолжать пить, но лучше бы ты сделал это час назад. Кроме того, ты начинаешь пить без причины — а почему бы и нет? "Надо помнить, что за первой стадией, скорее всего, придет вторая, — говорит Светлана Матвеева. — Механизм болезни запущен, и его может остановить только специалист. Но из всех алкоголиков, которые обращаются к врачу, находящиеся на первой стадии составляют всего 1%. Ни больные на этой стадии, ни их близкие еще не осознают проблему. Но, если начать лечить сейчас, болезнь можно остановить".

КОД НЕИЗВЕСТЕН

Самые распространенные, но, по мнению специалистов, не самые эффективные способы борьбы с алкоголизмом — так называемые запретительные методы.

КОДИРОВАНИЕ — гипноз, то есть работа с подсознанием. Опытный психолог, владеющий техникой гипноза, внушает тебе отвращение к алкоголю. Этот способ в начале 1980-х годов придумал известный нарколог Александр Довженко, через несколько лет кодирование было взято на вооружение официальной медициной.

ИМПЛАНТАЦИЯ — вшивание в жировую ткань специальной торпеды, содержащей препарат дисульфирам. Этот препарат задерживает распад алкоголя, и в момент употребления спиртного возникает резкое головокружение, тошнота, меняется давление, то есть становится физически плохо. Дисульфирам был синтезирован в 1946 году американским ученым Дж. Хальдом.

10. Поднатужься и оцени свое обычное похмелье в баллах:

А 0-10 баллов..... 0 ☐
Б 10-100 баллов..... 1 ☐
В 100-1000 баллов..... 2 ☐
В Я похмеляюсь с утра, так что не мучаюсь..... 3 ☐

"Похмелье — отравление ядом, который появился после расщепления алкоголя. Оно случается у всех, кто перебрал лишнего, — объясняет доктор Вашкин. — Но у больных людей системы очистки организма деградируют, похмелье может длиться два-три дня". А некоторые уже добрались (убрались?) до состояния, когда утром приходится похмеляться пивком — а иначе помрешь. Совсем плохо, вторая стадия как она есть.

18

ЛИТРОВ И БОЛЕЕ ЧИСТОГО СПИРТА НА ЧЕЛОВЕКА, ПО СВИДЕТЕЛЬСТВУ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА, УПОТРЕБЛЯЕТСЯ В ГОД В РОССИИ, ВКЛЮЧАЯ ГРУДНЫХ МЛАДЕНЦЕВ. ПО ДАННЫМ ВОЗ, СТРАНА ОБРЕЧЕНА НА ВЫМИРАНИЕ, ЕСЛИ В ГОД НА ДУШУ НАСЕЛЕНИЯ ПРИХОДИТСЯ БОЛЕЕ 8 Л

11. У тебя болит голова с перепою?

А Да..... 0 ☐
Б Нет..... 1 ☐

Здоровый организм реагирует на вызванное алкоголем падение внутричерепного давления головной болью. У алкоголика все иначе. "У больного человека происходит сильный разбаланс центральной нервной системы, в результате чего она работает не так, как должна, — объясняет Светлана Матвеева. — Один из важных симптомов — отсутствие головной боли во время похмелья". Так вот о чем пел Вилли Токарев: "Бутылка вина — не болит голова! А болит у того, кто не пьет ничего".

12. У тебя бывают запои?

А Нет..... 0 ☐
Б Да..... 1 ☐

С утра опохмелился, в обед добавил, к вечеру смертельно пьян. И так несколько дней, пока не кончатся либо деньги, либо терпение у начальства. При этом ты все-таки как-то функционируешь: смотришь телевизор, ходишь в магазин или даже на работу, пугать охранников. Пусть медики называют это состояние успокаивающим словом "псевдозапой", все равно это — вторая стадия алкоголизма.

А уже на третьей стадии возникает так называемый истинный запой. Он сам начинается, без толчка извне в виде праздничного застолья или пьянки на похоронах. Человек неделями лежит на диване в обморочном состоянии, приходя в сознание лишь для того, чтобы выпить. Ему не нужна еда, потому что пищеварительная система практически уничтожена спиртным, и ему не нужны эмоции — потому что мозг разрушен и не может уже обеспечивать ясное сознание. Потом такой запой закончится, чтобы через какое-то время начаться заново.

*** Не думай, что все так просто. Мало того что наш тест слишком короткий в сравнении с теми, которые дают пациентам реабилитационных центров, так еще и каждая стадия состоит из нескольких ступеней. Но если твои результаты заставили тебя задуматься — значит, пора обратиться к специалисту. И, независимо от результатов теста, лучше не пей — себе дороже. ■**

11•19

СКОРЕЕ ВСЕГО, У ТЕБЯ ВТОРАЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Ты становишься безответственным, раздражительным, тебя постоянно преследует чувство вины, ты не мыслишь себя без алкоголя. Возникают поражения печени и периферической нервной системы, которые пока еще поддаются лечению, возможны эпилептические припадки и белая горячка, начинаются запои, причем в ход идут суррогаты — парфюмерия, технические спирты. "Как правило, такие люди сами не в состоянии прервать запой, им необходима помощь психиатров-наркологов, — рассказывает Матвеева. — Бросают пить до 70% пациентов, обратившихся за помощью, — обязательным условием является грамотное лечение и выполнение всех рекомендаций".

NOTA BENE

ВРЯД ЛИ СРЕДИ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ ЕСТЬ АЛКОГОЛИКИ В ТРЕТЬЕЙ СТАДИИ. ТАКИЕ БУКВ НЕ ЧИТАЮТ

"На этой стадии больных преследуют истинные запои, которые сами начинаются и сами заканчиваются, — пугает Матвеева. — Ради того, чтобы получить алкоголь, люди спускаются по простыням с десятого этажа, идут на преступления, могут даже убить. Происходят необратимые изменения органов: у больных утонченные руки и ноги синюшного цвета, одутловатое лицо, цирроз печени, полиневропатия, грубые нарушения интеллекта и памяти. Но категория лиц, которые находятся на третьей стадии, довольно небольшая — они очень мало живут. Вылечить их уже невозможно, только продлить существование".

ЛАБОРАТО МЫШЦЫ

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ФИТНЕСЕ — ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ МЫШЦ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ РАЗНОНАПРАВЛЕННЫМИ — РАЗВИВАЮЩИМИ И СИЛУ, И СКОРОСТЬ, И ВЫНОСЛИВОСТЬ. ЗА ЭТИ КРИТЕРИИ ОТВЕЧАЮТ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА. СЕЙЧАС МЫ НАГЛЯДНО РАЗБЕРЕМ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ. ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ВСЕМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.

ТЕКСТ: РОБ КЕМП

1 ИНДУСТРИЯ РОСТА

Твои мышцы контролируют любые движения (хоть моргание, хоть жим 100 кг) благодаря двум типам мышечных волокон. Один тип отвечает за выносливость, другой — за силу. Вот как правильно тренировать их все.

ТИП 1

(они же "медленные волокна")

Настоящая фабрика выносливости: красная (благодаря большому количеству миоглобина) и неутомимая (из-за обильного количества митохондрий). Эти волокна могут работать, долго не уставая. Но они не такие сильные, как другие типы мышечных волокон, и сокращаются значительно медленнее, обеспечивая преимущественно аэробный характер работы. То есть чем больше в твоих мышцах медленных волокон, тем дольше, например, ты можешь бегать или крутить педали на велосипеде.

АПГРЕЙД Тренируем первый тип мышечных волокон, чтобы добиться большей выносливости: делай больше подходов, сократи перерывы между ними и увеличь общий объем тренировки, потому что эти ткани наиболее устойчивы к утомлению.

РНЫЕ

ТИП 2
(они же "быстрые волокна")
Более крупные, более сильные и сокращаются намного быстрее. Отличаются высоким содержанием миофибрилл, гликогена и гликолитических ферментов, обеспечивающих энергетические потребности мышцы, но в них нет такого количества миоглобина, как в волокнах первого типа, поэтому их называют белой мышечной тканью. Хотя они и быстрее, чем ткани первого типа, но способны работать лишь короткими вспышками. Если проще, то отвечают за силу.

БЫСТРЫЕ ВОЛОКНА ТИПА 2Б
Этот тип — нечто среднее между медленными волокнами первого типа и быстрыми типа 2А. Продолжительность их работы варьируется от малой до средней, нагрузка — от средней до высокой. Примеры — длительные анаэробные нагрузки, допустим, бег на 400 м.
АПГРЕЙД Стимуляция роста волокон типа 2А базируется на высокой скорости сокращения. Соответственно, силу и размеры волокон этого типа способны увеличить плиометрика и спринтерские рывки на короткие дистанции.

БЫСТРЫЕ ВОЛОКНА ТИПА 2А
Эти волокна работают в режиме мгновенного сокращения, например, при жиме тех самых 100 кг.
АПГРЕЙД Чтобы натренировать мышечные волокна этого типа, делай подходы с малым количеством повторов (4-8) и большим весом, отдыхая между сетами по 1-2 минуты.

2 ЭКСПРЕСС-ТРЕНИРОВКА

Лучшее упражнение, нагружающее все тело сразу, при котором мышцы растут как на дрожжах.

"Подъем штанги на грудь плюс швунг (он же тяжелоатлетический толчок) — пожалуй, одно из самых эффективных и всесторонних упражнений, которое ты только можешь сделать", — говорит Дейв Пирсон, физиолог Университета Болл-Стейт. Результаты исследования, опубликованные в журнале "Вопросы физической подготовки", показали, что движения из арсенала тяжелой атлетики задействуют все основные группы мышц и прекрасно развивают силу, выносливость и гипертрофию.

1. Присядь, возьмись за штангу хватом сверху чуть шире плеч (ноги немного шире бедер). Ступни под снаряд ставь так, чтобы проекция грифа приходилась на основание больших пальцев. Наклонись, немного выводя плечи вперед за штангу, слегка прогни поясницу и выпрями руки. Сделай глубокий вдох.

2. Мощным движением начни выпрямлять ноги — штанга оторвется от пола и потянется к тебе. Когда достигнет коленей, начни выпрямлять корпус, удерживая ее максимально близко к бедрам.

3. Когда штанга дойдет до середины бедер, еще сильнее разогнись, мощно пожми плечами и вытяни снаряд вверх на уровень груди за счет направленных вверх локтей.

4. Подсядь под штангу, одновременно выводя локти вперед, и поймай снаряд, поместив его на передние дельты. Теперь выпрями ноги.

5. Поправь хват, если нужно, сделай короткий вдох и, удерживая спину и мышцы живота напряженными, вновь присядь, несколько согнув колени.

6. Резко оттолкнись ногами от пола и выжми штангу вверх над головой. В момент прохождения штангой уровня лба вновь подсядь под нее и поймай снаряд уже на полностью выпрямленные руки.

7. Выпрями ноги и зафиксируй вес на выпрямленных руках.

3 ЛУЧШИЙ КОРМ ДЛЯ МЫШЦ

Идеальное меню для максимального роста мышечной ткани.

07.00 Два вареных яйца, белковый коктейль, арахисовое масло на ржаном тосте, зеленый чай
После сна мышцы ощущают нехватку белка, так что им нужно быстро подкрепиться. Идеальный вариант — протеиновый коктейль. Он усваивается в три раза лучше, чем белок в обычной форме (курица или творог, например).

10.00 Эспрессо
50 мг кофеина за час до тренировки повышает мышечный тонус. Значит, мышцы смогут сделать больше упражнений за меньший промежуток времени. Чем короче и интенсивнее тренировка, тем лучше результат.

11.00 Сардины на овсяной лепешке
"Сардины богаты кальцием (для сокращения мышц), кислотами омега-3 (для их восстановления) и белком (для роста)", — говорит диетолог Мэтт Ловелл.

13.00 Тренировка

14.05 Коктейль с белком, углеводами и креатином
Ученые Мельбурнского университета обнаружили, что мужчины, употреблявшие такую смесь в течение 10 недель, набрали на 68% больше мышечной массы, чем те, кто делал коктейль только с белками и углеводами.

14.15 Фруктовый салат
Закинься после тренировки салатиком из ананаса, папайи, киви и манго. В них содержатся бромелин и папаин, которые помогают организму расщеплять и быстрее усваивать питательные вещества, особенно жиры.

14.25 Миндаль
Главный источник витамина Е. Этот антиоксидант снижает ущерб, нанесенный организму свободными радикалами во время и после тренировки. Это ускоряет процесс восстановления мышц и способствует их росту. Грызи и жуй — пара горстей в течение 30 минут после окончания тренировки даст тебе 150 мг легкоусвояемого витамина Е.

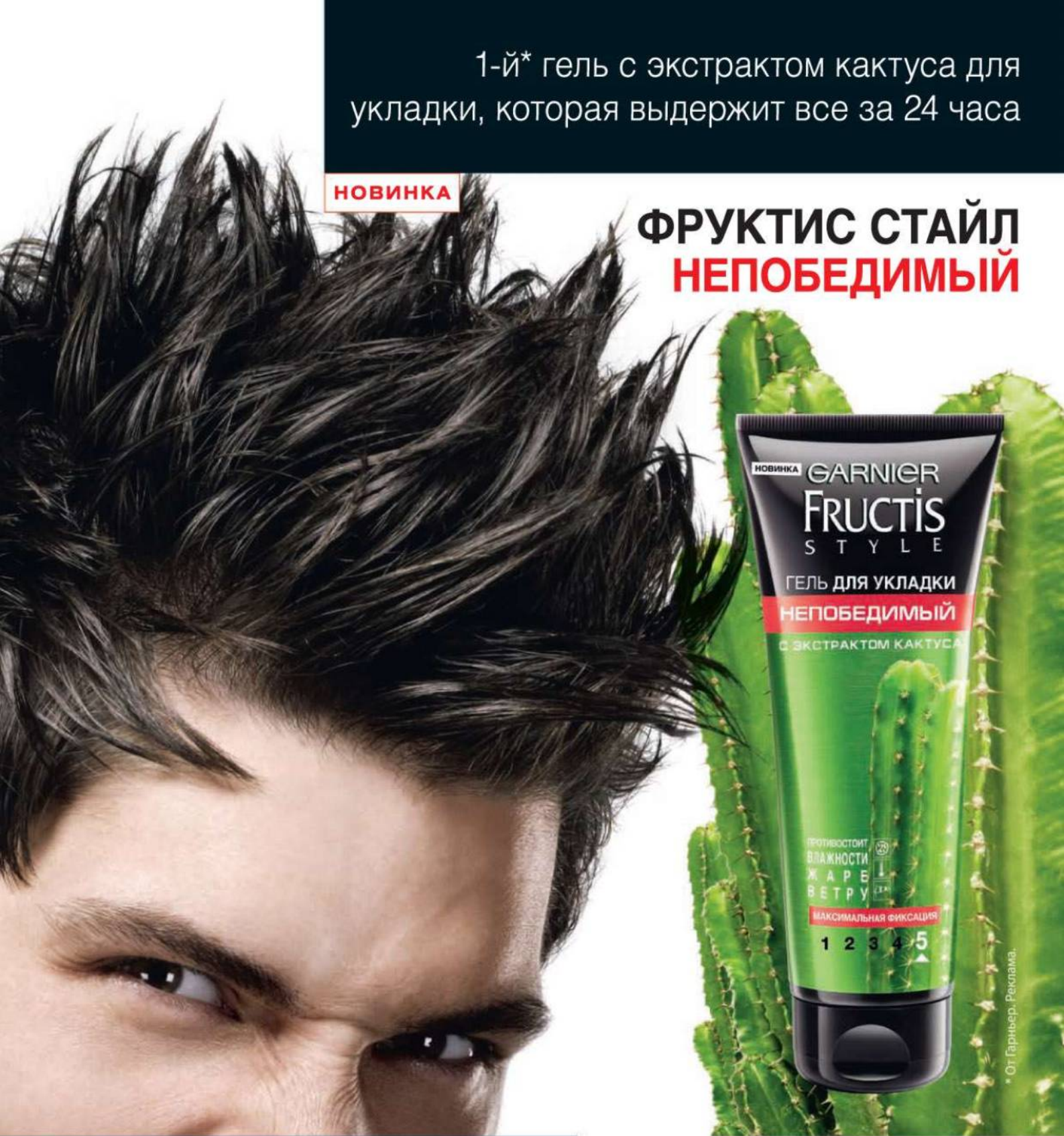
19.00 100 г куриной грудки
Получишь 18 г белка и, что еще важнее, лейцин, который (по данным "Европейского журнала прикладной физиологии") помогает организму усваивать до 80% всех поступающих белков.

22.00 Творог на тосте
Творог на ржаном тосте перед сном сделает сны о больших мускулах явью. В нем содержится медленно усвояемый казеиновый белок, который будет питать мышцы в ночную смену.

1-й* гель с экстрактом кактуса для укладки, которая выдержит все за 24 часа

НОВИНКА

ФРУКТИС СТАЙЛ НЕПОБЕДИМЫЙ



* От Гарньер. Реклама.

ГЕЛЬ ДЛЯ УКЛАДКИ МАКСИМАЛЬНОЙ ФИКСАЦИИ

80% влажности

50 °С жары

сильный ветер

www.fructisstyle.ru

Горячая Линия Гарньер **8-800-100-0088** www.garnier.com.ru

Заботься о себе.

GARNIER

4 СУТЬ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Инсайдерская информация, чтобы твои мышцы работали на полную.

Мозг рулит мышцами

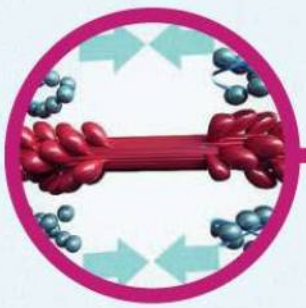
Инструкции к движению мышцы получают от мозга через нервные импульсы. Они могут быть осознанными (мозг говорит руке поднять гантель) или непроизвольными (мускулатура кишечника автоматически проталкивает котлету).

АПГРЕЙД Соль необходима для хорошей проводимости нервных импульсов. При нехватке натрия или калия развитие мышц ограничивается.

Способствуй сокращению

После того как нервный импульс с инструкцией "поднять гантель" получен, на сцене появляется аденозинтрифосфат (АТФ), который дает мышечным белкам — актину и миозину — команду работать друг с другом, благодаря чему мышца и сокращается.

АПГРЕЙД Обеспечивай мышцы запасом АТФ, выпивая белковый сывороточный коктейль с 3-5 г аминокислоты L-аргинин за 30-60 минут до активной тренировки.



Порошок силы

Пока ты жмешь штангу, ограниченные запасы АТФ быстро иссякают, из-за этого ты начинаешь уставать.

АПГРЕЙД Чем больше в тебе креатина, тем больше будет АТФ, так что позволь себе одну чайную ложечку моногидрата креатина до и после тренировки. Это позволит брать больший вес и тренироваться дольше. Принимай 5 г креатина с 20 г белка и 20-40 г белково-углеводного порошка.

Закачивай кислород

В аэробном режиме сосуды в мышцах расширяются, чтобы доставлять им больше кислорода.

АПГРЕЙД Если поставлять больше кислорода мышцам, можно заниматься дольше. Ключ: увеличить уровень максимального потребления кислорода. После разминки на беговой дорожке ускорься на 4 минуты при пульсе 160 ударов в минуту, потом 3 минуты сбавь темп до 120 ударов. Повтори.

Понижай кислотность

При интенсивной работе мышцам не хватает кислорода, они вынуждены расщеплять гликоген без его участия. В этом режиме в крови накапливается молочная кислота и вызывает жжение в мышцах.

АПГРЕЙД Повышение лактатного порога (того, как быстро тело избавляется от молочной кислоты). Ученые из Университета штата Мэриленд обнаружили, что повторение 3 кругов из 10 упражнений трижды в неделю повышает лактатный порог на 12%.

* Профессиональный уход с 1904 г. Реклама

Deo Activ Fresh
Освежающий Спрей
для Ног Активного
действия

Deo Activ Fresh
Освежающий Гель
для Ног Активного
Действия

Свежесть до кончиков пальцев

Устранение неприятного запаха

Мгновенный эффект. Действует 24 часа
Уничтожает 99,9% бактерий
Содержит алоэ вера и витамин B5

Scholl
Professional Since 1904*

Когда ногам хорошо

5 НЕ РВИСЬ К ФИНИШУ

Диагностируй, восстанавливайся и защищай себя от проблем с мышцами.

РАСТЯЖЕНИЕ

"Разрывы в мышечной ткани образуются при чрезмерном растяжении под нагрузкой", — говорит физиолог Нортумбрийского университета Глин Ховатсон. Чем больше разрывов в ткани, тем серьезнее растяжение.

ДИАГНОСТИКА Растяжения первой и второй степени имеют схожие симптомы — отек, боль в состоянии покоя, боль при движении и/или слабость мышцы.

ЛЕЧЕНИЕ "Сними боль и отек с помощью льда, — советует физиотерапевт Джонатан Льюис. — Прикладывай лед, завернутый в полотенце, на 20 минут каждый час. "Когда боль и отек спадут, сфокусируйся на восстановлении эластичности травмированной мышцы.

ПРОФИЛАКТИКА Всегда разминайся, выполняя нужные упражнения из арсенала динамического стретчинга перед интенсивными нагрузками.

РАЗРЫВ

Растяжение третьей степени — это полный разрыв мышцы.

ДИАГНОСТИКА Полная потеря функций мышцы.

ЛЕЧЕНИЕ Немедленно в больницу! Там проведут комплекс необходимых мероприятий по восстановлению травмированной мышцы и пропишут программу реабилитационных тренировок.

ПРОФИЛАКТИКА Укрепляй те мышцы, которые слабее других, и никогда не отлынивай от разминки. Правильно проведенный стретч и разминка в целом способствуют снижению риска возникновения травм.

СПАЗМ

Непроизвольное сокращение мышц из-за обезвоживания или нарушения баланса кальция.

ДИАГНОСТИКА Напряжение в мышце или снижение гибкости, часто сопровождающееся ощущениями жжения или боли.

ЛЕЧЕНИЕ "Мягкое растяжение или легкое сокращение пострадавшей мышцы может снять спазм, также хорошо помогает осторожный массаж", — говорит Льюис.

ПРОФИЛАКТИКА Восстанови уровень электролитов, выпив стакан подсоленной воды, чтобы восполнить содержание натрия в организме.

ВНЕЗАПНАЯ ОСТРАЯ КОЛЮЩАЯ БОЛЬ

Считается, что причины могут быть разными — от смещения внутренних органов до мышечной слабости.

ДИАГНОСТИКА Чаще всего резкая боль в боку.

ЛЕЧЕНИЕ "Смени глубину дыхания, это может снять боль, — советует Льюис. — Скоординируй выдох с твердым шагом ногой с той же стороны".

ПРОФИЛАКТИКА Не перегружай печень: не ешь непосредственно перед тренировкой (по меньшей мере за час). Укрепляй мышцы живота скручиваниями и подъемами ног в висе на перекладине.

ОТСТАВЛЕННАЯ ПОСТТРЕНИРОВОЧНАЯ МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ (ОПМБ)

ОПМБ может случиться на следующий день после занятий или несколько позже благодаря накопленным в микроскопических мышечных разрывах токсинам. Такое часто случается при большом количестве негативных повторов. Снижение работоспособности и мышечные боли могут продолжаться до нескольких дней.

ДИАГНОСТИКА ОПМБ случается спустя сутки-двое после интенсивных занятий — ощущения разнятся от легкого дискомфорта до сильной боли.

ЛЕЧЕНИЕ "Двигайся! — требует физиотерапевт Джонатан Льюис. — Хотя сначала может и поболеть, работа с больной мышцей реально помогает. Если это рука или плечо, простые вращения и повороты поспособствуют восстановлению".

ПРОФИЛАКТИКА Лучший способ снизить, а то и полностью избежать посттренировочной боли — принять после тренировки углеводов. В течение 30 минут после занятия выпей белково-углеводный коктейль, а следующие 24 часа добавляй в каждое блюдо побольше медленных углеводов — макарон, риса, хлеба или гречки.

6 ВРЕМЯ ПОДЛЕЧИТЬСЯ

Выполняй эти рекомендации после тренировки, чтобы быстро восстановить и преумножить силы.

2 МИНУТЫ

10 МИНУТ

15 МИНУТ

90 МИНУТ

6 ЧАСОВ

24 ЧАСА

Притормози

Сбавь темп, но не останавливайся. Легкая физическая активность после тренировки способствует ускоренному восстановлению. "Просто прогуляйся вокруг зала", — советует автор книги "Бегай быстро и без травм" Джанет Хамильтон.

Чередуй горячую и холодную

В душе после тренировки чередуй две минуты горячей воды с 30 секундами холодной (температуру горячей и холодной воды каждый подбирает сам). Смотри не переборщи с температурой, а то рискуешь перегрузить сердечно-сосудистую систему. Такой контрастный душ способствует восстановлению мышц, да и просто бодрит.

Выпей коктейль

После тренировки выпей коктейль с белками и углеводами, а не просто белковый. "Нехватка углеводов повышает риск повреждения мышц, в то время как прием углеводов приводит к всплеску уровня инсулина, что ускоряет доставку питательных веществ к мышцам", — говорит диетолог Карен Рейд. Пусть твой коктейль после тренировки будет на две трети углеводный и на треть белковый.

Поешь

После тренировки съешь что-нибудь богатое углеводами, чтобы пополнить запасы израсходованного гликогена. "Белые" углеводы в рисе или хлебе работают лучше всего.

Пробегись

Ученые из Университета штата Техас обнаружили, что через час после того, как ты ляжешь спать, в организме происходит выброс гормонов роста. Но плохой сон снижает их выделение, так что рекомендуем пробежаться перед сном, чтобы спать крепче. Ты, наверное, и сам знал, но теперь научно доказано: легкие аэробные упражнения по вечерам помогают быстрее заснуть и спать дольше, утверждают ученые из Университета Сан-Паулу.

Сбрось вес

Австралийские ученые установили, что мужчины, которые поднимали легкий вес на следующий день после тяжелой тренировки, испытывали на 40% меньше боли по сравнению с теми, кто не занимался вообще. Легкие упражнения ускоряют процесс выздоровления, увеличивая приток крови к поврежденным мышцам. Если не можешь поехать в зал, сделай два повтора по 20 отжиманий на следующий день после тренировки на ноги. И только потом заваливайся на диван кверху пузом.

7 ЗНАКОМЬСЯ — ТВОИ МЫШЦЫ

Три типа мышечной ткани (не путай с волокнами!), которые позволяют тебе двигаться. Вот как им в этом помочь.

Скелетные мышцы

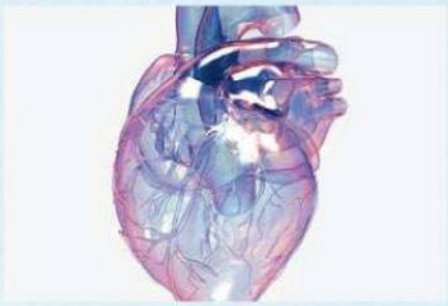
Эти мышцы, мы надеемся, ты каждый день видишь в зеркале. Когда они сокращаются, тело двигается. Ты контролируешь их как сознательно, так и бессознательно.

ПРИНИМАЙ ГЛЮТАМИН Эта аминокислота поставляет водород для питания и защиты скелетных мышц. Идеальная доза, по данным "Американского журнала клинической диетологии", 2 г перед упражнениями. Кроме пищевых добавок можно есть побольше бобовых, мяса птицы и рыбы.

Гладкая мускулатура

Мышечные волокна, расположенные на стенках внутренних органов, сосудов и кишечника. Контролируются непроизвольно, на клеточном уровне.

ПЕЙ ВОДУ Камни в почках приводят к спазму гладких мышц. Почаще навещай кулер: 2,5 л воды в день существенно снижают риск камней в почках. Кроме того, ты можешь подслушать бесценную информацию о том, в какой бар идут девочки из отдела рекламы.



Сердечная мышца

Сокращается постоянно, чтобы качать кровь в твоем теле. Она сокращается непроизвольно, так что ей не нужны постоянные инструкции от нервной системы. И слава богу, а то бы в очередной раз, когда тебя бросила девушка, оно бы остановилось к чертовой матери.

ЗАКИНЬСЯ БАНАНАМИ Повышенное давление разрушает сердечную мышцу, но, пара бананов в день повышает содержание калия, который помогает снизить давление.

8 БУДЬ ГОТОВ ДЕЙСТВОВАТЬ

Ты же не заводишь машину без масла в двигателе, так что не приступай к упражнениям без разминки. Вот как выжать максимум из своего движка.

Разминка увеличивает приток крови, а значит, кислорода и питательных веществ к мышцам. Лучшее начало тренировки — динамический стретч. "Такая растяжка наиболее эффективна, — говорит тренер по бегу Терренс Махон. — Тебе нужны упражнения, воздействующие на те суставы, которые будут усиленно работать во время основной части тренировки". Вот они.

1. ПОВОРОТЫ ШЕИ
Сделай 6-10 повторов стретча шеи, медленно опуская подбородок к груди и очень осторожно запрокидывая голову. Теперь плавно поверни подбородок от левого плеча к правому 10 раз, а потом выполни осторожные боковые наклоны.

2. ВЗМАХИ РУКАМИ
Сделай вращательные движения руками, сначала правой, а потом левой. Затем — круговые вращения обеими руками по 6-10 повторов по часовой стрелке и против. Эти легкие движения хорошо подготавливают мышцы и суставы.

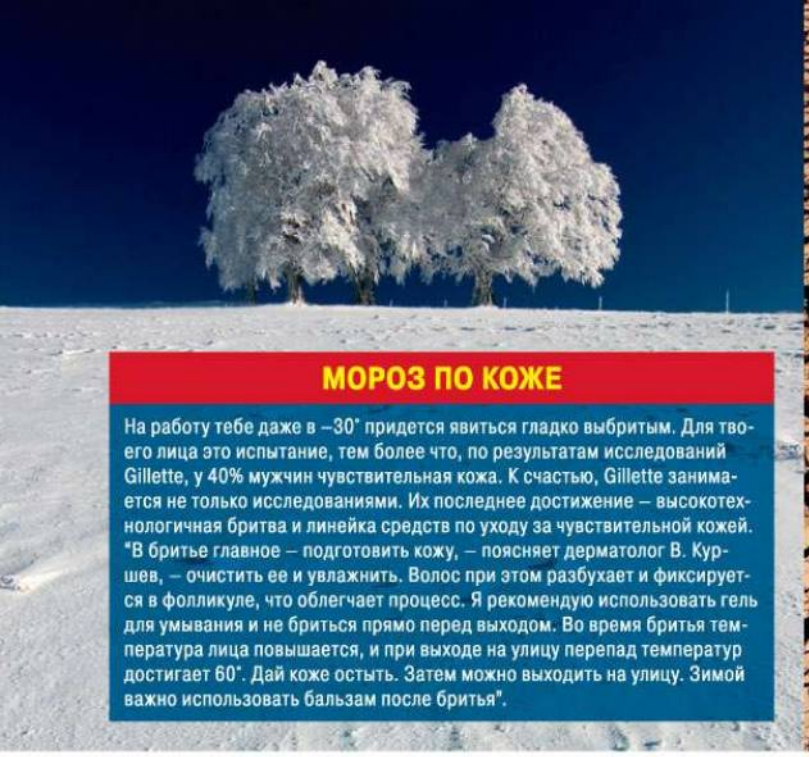
3. НАКЛОНЫ И ВРАЩЕНИЯ БЕДРАМИ
Подготовь кор и бедра легкими наклонами в одну сторону, потом в другую. После чего повращай бедрами (10-12 повторов по часовой стрелке и против) и закончи вращением туловищем, для чего вытяни руки в сторону.

4. ПРИСЕДАНИЯ И МАХИ
Подготовь разгибатели бедра, икры и ягодицы с помощью приседаний и махов ногами. Для выполнения махов встань на одну ногу, держась противоположной рукой за стену. Качай ногой вперед-назад 10 раз.

5. УПОРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ
Упрись руками в стену и наклонись вперед, перенеся вес на левую ногу. Делай махи перед собой правой ногой влево-вправо настолько высоко, насколько можешь. 6-10 повторов для каждой ноги.

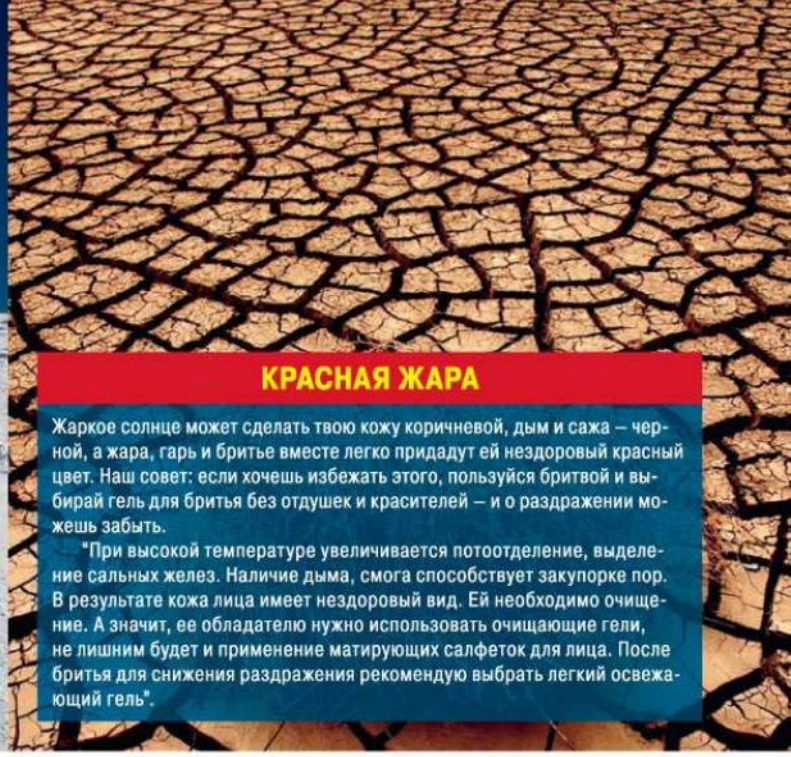
6. ВЫПАДЫ
Удерживая спину прямо, сделай выпад правой ногой вперед, так чтобы бедро стало параллельным полу, а голень близка к вертикальному положению. Вернись в исходную позицию и повтори выпад с левой ноги. Сделай по 6-10 повторов для каждой ноги. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PETER CROWTHER ASSOCIATES, ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT



МОРОЗ ПО КОЖЕ

На работу тебе даже в –30° придется явиться гладко выбритым. Для твоего лица это испытание, тем более что, по результатам исследований Gillette, у 40% мужчин чувствительная кожа. К счастью, Gillette занимается не только исследованиями. Их последнее достижение – высокотехнологичная бритва и линейка средств по уходу за чувствительной кожей. "В бритье главное – подготовить кожу, – поясняет дерматолог В. Куршев, – очистить ее и увлажнить. Волос при этом разбухает и фиксируется в фолликуле, что облегчает процесс. Я рекомендую использовать гель для умывания и не бриться прямо перед выходом. Во время бритья температура лица повышается, и при выходе на улицу перепад температур достигает 60°. Дай коже остыть. Затем можно выходить на улицу. Зимой важно использовать бальзам после бритья".



КРАСНАЯ ЖАРА

Жаркое солнце может сделать твою кожу коричневой, дым и сажа – черной, а жара, гарь и бритье вместе легко придадут ей нездоровый красный цвет. Наш совет: если хочешь избежать этого, пользуйся бритвой и выбирай гель для бритья без отдушек и красителей – и о раздражении можешь забыть.

"При высокой температуре увеличивается потоотделение, выделение сальных желез. Наличие дыма, смога способствует закупорке пор. В результате кожа лица имеет нездоровый вид. Ей необходимо очищение. А значит, ее обладателю нужно использовать очищающие гели, не лишним будет и применение матирующих салфеток для лица. После бритья для снижения раздражения рекомендую выбрать легкий освежающий гель".

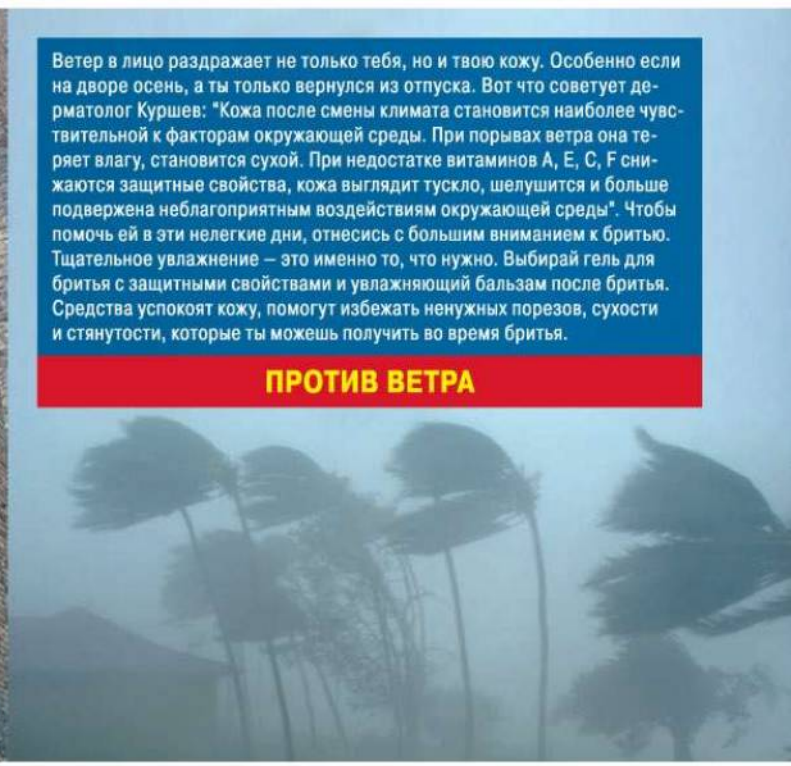
ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ПОГОДОЙ

30-градусный мороз, 40-градусная жара с пожарами и гарью, грозы и ураганы – 2010 год запомнится нам надолго. Память о нем хранит и твоя кожа, ведь со всеми этими ненастьями тебе пришлось встретиться, в прямом смысле слова, лицом к лицу. Чтобы выяснить, как за этим самым лицом ухаживать, мы обратились к эксперту – врачу-дерматологу Владиславу Куршеву, эксперту Gillette.

КОНДИЦИОНЕР

Конечно, в принципе, кондиционер дарит комфорт, но есть в его работе и негативные факторы – например, он сушит воздух. Так что чем дольше ты находишься в кондиционированном помещении, тем более сухой становится и твоя кожа.

"Запоминай свой девиз: "Тщательное очищение и увлажнение", – призывает дерматолог Владислав Куршев. – Твоей коже необходим комплексный подход. Регулярно используй пенки и гели для умывания. Увлажняй кожу термальной водой в течение дня, а утром и вечером применяй увлажняющие гели и бальзамы. Помимо них можно использовать и крем, он восстановит естественный водный баланс кожи, иссушенной кондиционером. Тебе важно знать и учитывать, что сухой воздух, пыль и микробы очень негативно влияют на состояние кожи и ей нужна поддержка".



ПРОТИВ ВЕТРА

Ветер в лицо раздражает не только тебя, но и твою кожу. Особенно если на дворе осень, а ты только вернулся из отпуска. Вот что советует дерматолог Куршев: "Кожа после смены климата становится наиболее чувствительной к факторам окружающей среды. При порывах ветра она теряет влагу, становится сухой. При недостатке витаминов A, E, C, F снижаются защитные свойства, кожа выглядит тускло, шелушится и больше подвержена неблагоприятным воздействиям окружающей среды". Чтобы помочь ей в эти нелегкие дни, отнесись с большим вниманием к бритью. Тщательное увлажнение – это именно то, что нужно. Выбирай гель для бритья с защитными свойствами и увлажняющий бальзам после бритья. Средства успокоят кожу, помогут избежать ненужных порезов, сухости и стянутости, которые ты можешь получить во время бритья.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Новая бритва Gillette Fusion Cool White и гель для бритья Gillette Series Гипоаллергенный помогут выглядеть хорошо в любую погоду даже тем, у кого чувствительная кожа

Бритье давно перестало быть только способом удаления щетины. Ты можешь побриться и плохой бритвой, но как будет после этого выглядеть твоя кожа? Если тебе важен твой внешний вид и самочувствие, выбирай самый бережный подход к бритью, который предлагает Gillette.

1. 5 тончайших лезвий PowerGlide с покрытием против трения, которые не раздражают кожу.
2. 15 микрогребней приподнимают волоски, чтобы сделать бритье еще более чистым.
3. Гель для бритья Gillette Series Гипоаллергенный помогает избежать покраснений и раздражений.

КАК ПРОЖИТЬ ЛУЧШЕ ВСЕ 24 ЧАСА

ДЕЛАТЬ БОЛЬШЕ ЗА КОРОТКИЙ СРОК — ЭТО ЕЩЕ НЕ КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ. МОЖНО И УСТАТЬ. ЛУЧШЕ ПОДУМАЙ НАД ТЕМ, КАК ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ТОГО, КАК ИМЕННО ТЫ ТРАТИШЬ СВОЕ ВРЕМЯ.

ТЕКСТ: ПАВЕЛ ЛИТВИНЕНКО; ИЛЛЮСТРАЦИИ: НАТАН ФОКС

ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ НА ДОРОГУ ДО РАБОТЫ У МЕНЯ УХОДИТ ПРИМЕРНО ЧАС. СТОЛЬКО ЖЕ, КОГДА ЕДУ ОБРАТНО. ИТОГО — 120 МИНУТ В ДЕНЬ, ИЛИ 600 МИНУТ В НЕДЕЛЮ, ИЛИ 28 800 МИНУТ В ГОД. ТО ЕСТЬ 20 СУТОК, А ЕСЛИ УБРАТЬ ОТСЮДА ВРЕМЯ НА СОН (Я ЖЕ НЕ СПЛЮ В МЕТРО) — ТО 30 ПОЛНОЦЕННЫХ ДНЕЙ.

Это число повергает в шок. 30 дней, целый месяц в году я трачу — на что? В поезде я смотрю на попутчиков. Если представить, что я проживу в таком режиме еще хотя бы 50 лет, на моей могиле можно будет выбить эпитафию: "Он любил людей. Он целых четыре года их разглядывал".

И это не единственная трата времени, о которой я раньше не задумывался. Минуты и часы утекают сквозь пальцы, и уже завтра я не вспомню, что делал вчера те три часа после того, как пришел с работы. Так что же я делал? Серфил в интернете? Листал какой-то бессмысленный журнал или, страшно сказать, смотрел телевизор? Это вроде медленной формы самоубийства. "Многие мужчины идут по жизни не задумываясь, — говорит мне автор книги "Другие 8 часов" Роберт Паглиарини. — Они не могут или не хотят видеть, что время не бесконечно. Годы идут, а они как будто этого не замечают. А потом удивляются: "Ой, а куда все делось?!"

Говорят, время — деньги. Но время лучше, потому что деньги еще откуда-то нужно взять, а время — вот оно, бери. Только трать с умом. Контроль над своим временем даст тебе ощущение, что ты контролируешь свою жизнь. А для мужчины это главный антидепрессант.

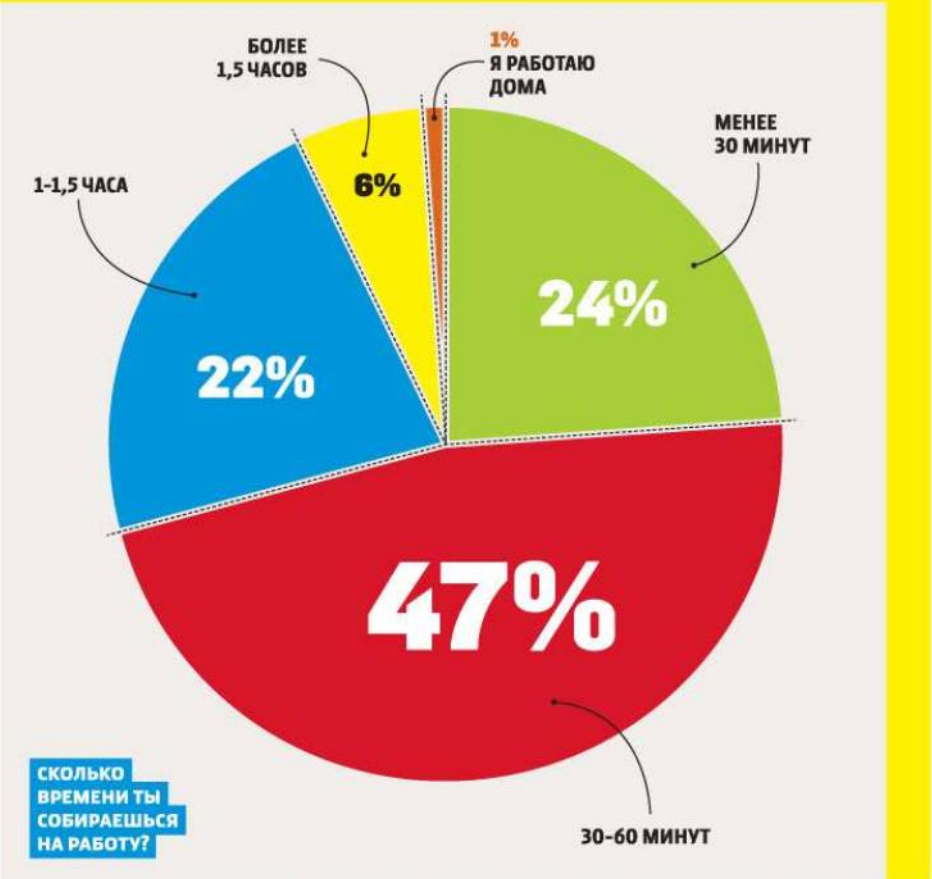
В общем, мы решили разобраться, что происходит с нашим временем. Совместно с порталом SuperJob.ru мы провели опрос, в котором приняли участие 2000 работающих мужчин из разных городов России. А наши коллеги из британского Men's Health поговорили с психологами и специалистами по тайм-менеджменту. Возможно, этот текст спасет твою жизнь — если не всю, то хотя бы внушительную часть ее.

ДОБРОЕ УТРО, ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ!

Зазвенел будильник — и что? 28% участников опроса пойдут на работу больше чем через час после этого момента. "Поваляюсь, позавтракаю, почитаю новости в интернете", — объясняет инженер диспетчерской службы из Югорска. Очень зря. "Если ты проснулся в обычное для себя время, то лучше вставать сразу, — рекомендует руководитель Центра нарушений сна клинической больницы №83 Александр Калинкин. — Если долго валяться, может ухудшиться засыпание в вечернее время".

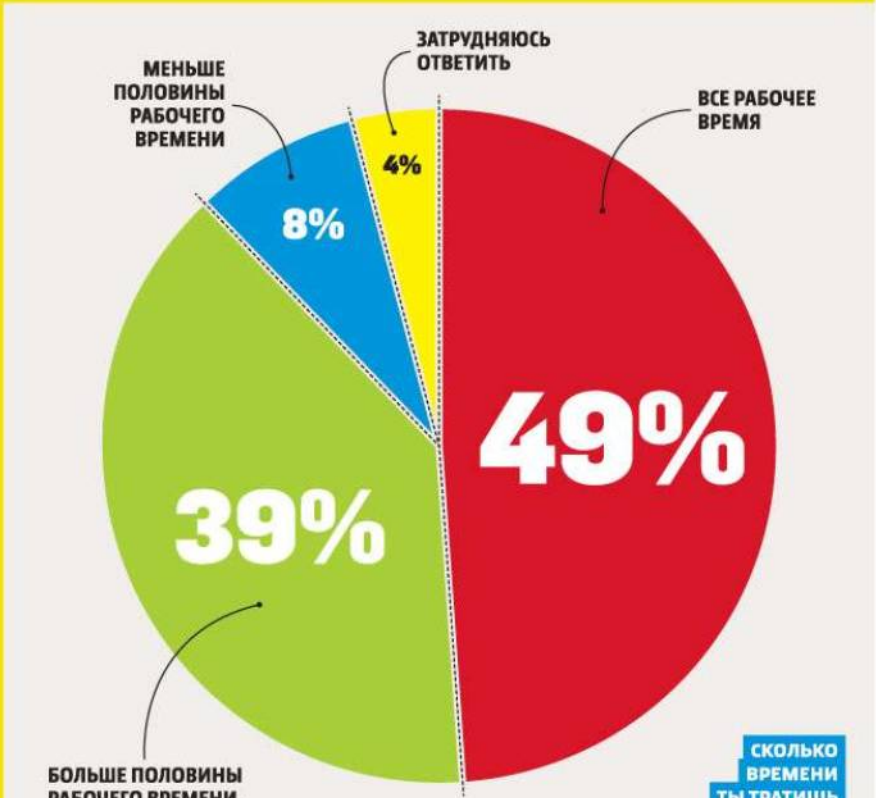
Что бы ты ни делал утром дома, удовольствия не получишь — будет давить осознание, что надо бы на работу. Зарядка, завтрак — на это хватит и 40 минут. А если с утра вял, как вчерашние макароны, и никуда не успеваешь — сходи к врачу. "Если отсутствует ощущение утренней бодрости, являющееся нормой, — значит, сон был некачественным, — уверен доктор Калинкин. — Возможно, есть патология сна, коих описано уже 85. Или депрессия, или какое-то соматическое заболевание".

Или просто стоит спать побольше?



Архангельск
Астрахань
Владивосток
Владикавказ
Вологда
Екатеринбург
Железнодорожный
Зеленоград
Иваново
Иркутск
Йошкар-Ола
Калининград
Курган
Люберцы
Магадан
Магнитогорск
Махачкала
Минск
Москва
Мытищи
Нижневартовск
Нижний Новгород
Омск
Оренбург
Пермь
Рязань
Самара
Санкт-Петербург
Саратов
Старый Оскол
Сургут
Тюмень
Улан-Удэ
Ульяновск
Уфа
Ханты-Мансийск
Якутск
Ярославль
Реклама
GLENFIELD®
Show-room(Москва) +7(495)926-2338; +7(495)926-2339 www.glenfield.ru

ВЫ УЖЕ В КРУГУ ИЗБРАННЫХ?



РАБОЧИЕ ПОЛДНЯ

Каждый пятый респондент начинает работать только через полчаса после того, как занял утром свое место. И лишь 49% участников с гордостью заявили, что "на выполнение своих профессиональных обязанностей они тратят все рабочее время". Видимо, среди них преобладали охранники и машинисты метро.

А остальные "беседуют с коллегами", "пьют чай", "ходят покурить". И мы такие не одни. Американец в среднем тратит впустую до двух часов рабочего времени в день. Ученые называют это прокрастинацией — что бы делать, лишь бы ничего не делать. Самое обидное, что работа никуда не денется. Провалandавшись полдня в соцсетях, ты вынужден ликвидировать трудовые хвосты после захода солнца. Когда остальные, по идее, уже воспитывают детей или пляшут в кабаках.

Советов, как заставить себя на работе работать, тысячи. Выберем пока три.

1. "Пересиль себя, заставь начать работать и не останавливайся 15 минут, — зомбирует массы кандидат психологических наук Нейл Фиор. — Потом станет легче — ты поддашься рабочему импульсу".

2. "Забей на эго, сосредоточься на мыслях о работе, — продолжает есть мозг Фиор. — Ни черта не выйдет, если ты думаешь: "Что я здесь делаю? Что будет, если я не добьюсь успеха?", "Ой, что-то я устал, ой, как мне тяжело!" А если ты настроился на работу, то думаешь иначе: "Что мне нужно сделать именно сейчас?".

3. Не залезай в почтовый ящик каждый раз, когда программа сообщила тебе о новом письме. То есть примерно 80 раз в день. Если будет что-то срочное, тебе позвонят. Дэвид Аллен, автор книги "Сделать все", рекомендует читать почту в середине рабочего дня: "Ты уже не так активен, как утром, и это позволит тебе вдумчиво отделить зерна от плевел".

Главное — понимать, что сидеть сутками в конторе должны только новые сотрудники, которым начальство еще не доверяет. А от проверенного работника ждут результатов. И если ты сделал все, что требуется (и даже больше) в сжатые сроки, то можешь уйти с работы пораньше (если, конечно, ты не охранник).

Оно того стоит.

ПОДАРИ МНЕ ВЕЧЕРОК

И вот теперь самое важное. Наши 24 часа уже поделили за нас. Треть дня мы отдаем сну, еще треть проводим на работе. И остается последняя треть — на семью, дружбу и все то, что мы называем "нашей реальной жизнью".

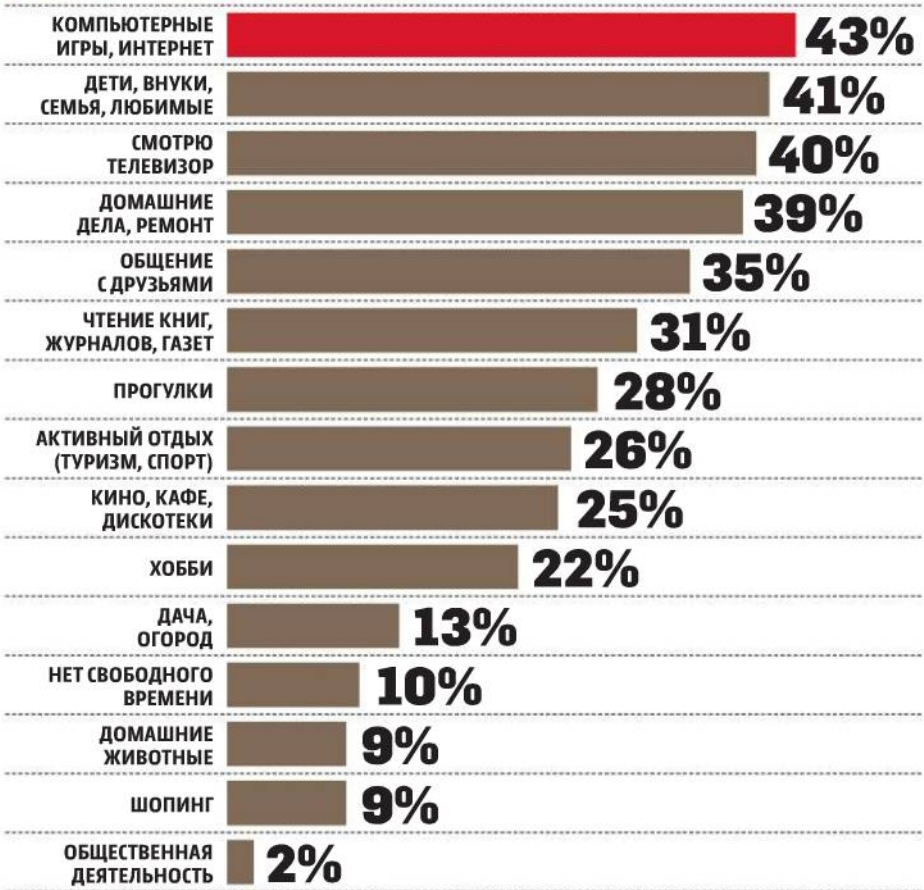
У большинства российских мужчин "жизнь" проходит тускло. Компьютерные игры, интернет, телевизор. Выпивка (см. внизу "Общение с друзьями").

"Не верь тем, кто треть дня сидит в социальных сетях или перед телевизором и рассказывает при этом, что счастлив, — считает Паглиарини. — Счастлив тот, кто доволен собой. Сравни то, что ты хочешь, с тем, что у тебя есть. Ты хочешь быть Брэдом Питтом, а весишь центнер с гаком? Хочешь зарабатывать миллионы, а на деле даже не получил высшего образования? Разница заставит тебя плакать".

Так что же ты сидишь перед телевизором? В своей книге "Другие 8 часов" Паглиарини пишет, что эта, последняя треть дня — тот самый период, "когда ты получаешь главные дивиденды от жизни".

Только не стоит сходить с ума, фанатизм — зло в любом случае. "Я не говорю, что ты должен быть роботом и использовать каждую минуту каждого своего дня, — предупреждает Паглиарини. — Но если мы будем хотя бы небольшую часть свободного времени тратить на то, чтобы достичь успеха, — мы сделаем первый шаг к победе. Если ты каждый день будешь писать всего по одной странице, через год у тебя в руках будет готовый роман".

НА ЧТО ТЫ ТРАТИШЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ*



* Респондент мог выбрать несколько вариантов.

18% ОПРОШЕННЫХ МУЖЧИН СПЯТ В ДЕНЬ НЕ БОЛЕЕ 6 ЧАСОВ

ЧТО ТАКОЕ КРУГ ИЗБРАННЫХ?

В КРУГУ ИЗБРАННЫХ УМЕЮТ ЦЕНИТЬ ИСКУССТВО

Лучшие места в зрительном зале* на шоу *Corteo*™** *Cirque du Soleil*® при оплате картами MasterCard®. И еще более 500 привилегий на www.mastercardpremium.ru

Жить со вкусом: бесценно

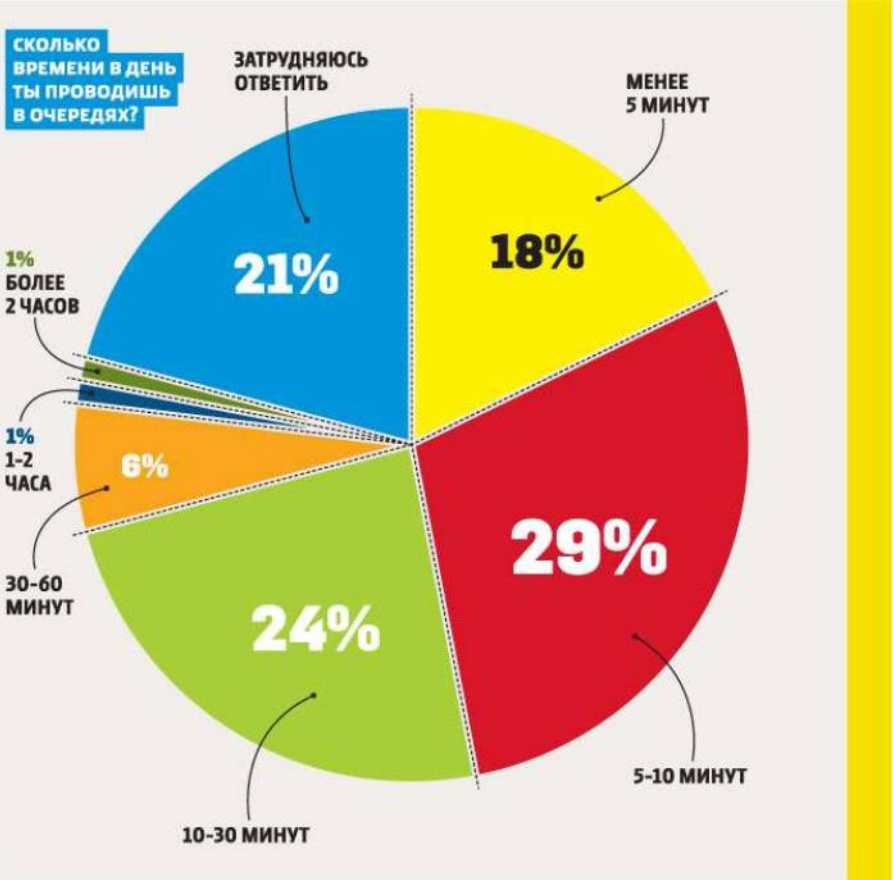
MasterCard

ИЗБРАННОЕ

*Информацию об организаторе программы, правилах ее проведения, о привилегиях, сроках, месте и порядке их получения узнавайте на www.mastercardpremium.ru Программа действует с 01.10.2010 по 12.12.2010.
** Кортео. Обозначения *Cirque du Soleil*® и Corteo™ используются по лицензионному договору. Правообладателем является Цирк дю Солей Инк. MasterCard Europe Sprl.

В ОЧЕРЕДЬ, СУКИНЫ ДЕТИ!

Кажется, что с установлением суверенной демократии очереди ушли в прошлое. Но каждый третий из опрошенных нами мужчин ежедневно проводит от 10 минут до 2 часов (!) в ожидании — в супермаркете, поликлинике, столовой, на автобусной остановке. А ведь полчаса в день — это сутки в год! "В моей сумке есть отделение, которое я называю "мертвое время". Там всегда лежат документы, журналы, которые я собирался прочитать, но не успел, — говорит Роберт Паглиарини. — Стоит мне где-то застрять — и я сразу лезу в это отделение". Совет невыносимо банальный, как и все хорошие советы. Но почему я каждый раз, застряв в очереди, понимаю, что ничего не взял с собой почитать?



66%

УЧАСТНИКОВ ОПРОСА ЗАЯВИЛИ, ЧТО ИМ УДАЕТСЯ УСПЕШНО ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ, РАБОЧЕЕ И ЛИЧНОЕ

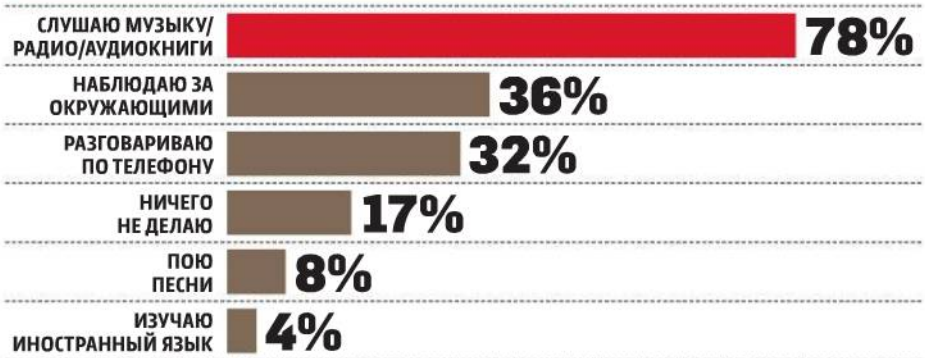
ТЫ ЗА РУЛЕМ — ТЫ И ТОРМОЗИ

Для 56% мужчин слово "пробка" — не пустой звук. А 10% опрошенных нами проводят в автомобильной толчее больше двух часов каждый день.

Не сказать, что респонденты опроса в пробках скучают (см. график). Большинство выбрали обычные варианты "Слушаю музыку" или "Наблюдаю за окружающими", но есть и такие ответы: "Молюсь" (сообщает главный инженер промышленного предприятия из города Касимова), "Читаю книгу", "Убираюсь в машине", "Фантазирую". Похоже, правильнее всех поступают те, кто ответил: "Ничего не делаю".

"Пробки — это данность, и нервничать по их поводу бессмысленно, — говорит Алексей Аверьянов, доцент кафедры психологии Московского гуманитарного педагогического института. — Лучше постараться использовать это время с максимальной пользой для себя. Вечером ты по два часа не можешь заснуть, все думаешь о разном? Ты наверняка перегружен информацией, мозг не справляется с потоком, и ему в любом случае понадобится время для отдыха. Так что попробуй еще в пробке расслабиться, глубоко подыши животом, включи спокойную музыку, подумай о чем-то приятном. С первого раза что-то может не получиться, но повторяй попытки каждый день — уже через неделю ты будешь самым спокойным и счастливым человеком в пробке".

ЧТО ТЫ ОБЫЧНО ДЕЛАЕШЬ В АВТОМОБИЛЬНОЙ ПРОБКЕ?*



* Респондент мог выбрать несколько вариантов.

КАНИКУЛЫ, КАНИКУЛЫ, ВЕСЕЛАЯ ПОРА

Судя по результатам проведенного сайтом expedia.com исследования, 31% американцев не использует весь свой отпуск. У нас таких 62%. Не стану говорить, что работать, когда можно за те же деньги отдыхать, — идиотизм. Разберу только две наиболее частые причины провала летних планов.

Начальник не пускает отдохнуть? Интересен опыт Boston Consulting Group. Сотрудникам этой компании запретили работать в неурочное время — в отпуске и на выходных. Им не разрешили даже проверять почту и отвечать на звонки по работе. В итоге у работников не осталось запасных вариантов. Нельзя было доделать то, что не успел, в субботу или накрайняк отказаться от турпоездки — пришлось бы отказаться сразу от должности. Испытуемые сразу начали работать вдвое быстрее и эффективнее — никаких тебе соцсетей или вечеринок по случаю ДР бухгалтерши. По итогам эксперимента (длившегося четыре года) и начальники, и подчиненные в этой конторе высказались за его продолжение.

Денег мало, лучше купим новый телевизор? Новый фотоаппарат, новые ботинки, новый автомобиль... Круто? Да как сказать. В 2009 году исследование Университета Сан-Франциско показало, что люди, которые тратят деньги на развлечения и путешествия, более счастливы, чем те, кто приобретает всякие штуки. Потому что удовольствие от нового материального блага длится максимум 6-8 недель, а воспоминания о поездке остаются навсегда. Кроме того, на берегу моря отдыхаешь эффективнее, чем в ГАИ, регистрируя новый автомобиль.

Так что не будь дураком — когда нужно, работай, а когда можно — отдыхай. ■

В КРУГУ ИЗБРАННЫХ НАСЛАЖДАЮТСЯ ПУТЕШЕСТВИЯМИ

В отеле Bulgari* в Милане скидка 50%** на третью ночь при оплате премиальными картами MasterCard®. И еще более 500 привилегий на www.mastercardpremium.ru

Жить со вкусом: бесценно

MasterCard

ИЗБРАННОЕ

* Булгари. ** Программа действует с 01.08.2010 по 31.08.2011. Информацию об организаторе программы, правилах ее проведения, о привилегиях, сроках, месте и порядке их получения узнавайте на www.mastercardpremium.ru
MasterCard Europe Sprl.

СМИ ЧИ

ЭРТЬ ЖИЗНЬ НИКА СХОЛЬМА

10 ЛЕТ НАЗАД ОН ЛЕЖАЛ НА БОЛЬНИЧНОЙ КОЙКЕ, НЕ В СИЛАХ ШЕВЕЛЬНУТЬ И ПАЛЬЦЕМ, НО БЫЛ В СОЗНАНИИ И СЛЫШАЛ, КАК ВРАЧИ СООБЩИЛИ ЕГО СЕМЬЕ, ЧТО ОН НЕ ВЫЖИВЕТ. ЭТО РАССЕРДИЛО ЕГО. РАССЕРДИЛО ДОСТАТОЧНО СИЛЬНО, ЧТОБЫ ДОКАЗАТЬ, ЧТО ОНИ ОШИБАЛИСЬ.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРАУДИ, ФОТО: ТИМ ХОЛЛАНД

БОЙД КЛАРК РЕДКО БЫВАЛ СЕРЬЕЗНЫМ, НО В ТОТ ДЕНЬ ОН ОСТАВИЛ ВСЕ СВОИ ШУТКИ ЗА ДВЕРЬЮ.

Пододвинув стул к кровати Ника, он сел и предложил сделать то, что может сделать лишь настоящий друг. Он предложил убить его.

Еще несколько недель назад Ник Чисхольм был энергичным 27-летним парнем, мощным игроком в регби, ходил в качалку три раза в неделю, а по выходным покорял горы на своем байке. Теперь же он лежал на больничной койке — сгусток сознания в теле, которое он не мог больше контролировать. И все же Ник знал, что это тело его, потому что оно не прекращало взывать к нему. Не унимающийся спазм икры был как открытая рана, а желание почесаться казалось копошением тараканов прямо под кожей. Он хотел кричать, но даже голосовые связки не слушались его. Единственное, что осталось, — это наполнивший его ужас.

Врачи называют такое состояние по-разному: псевдокома, бодрствующая кома, синдром окружения. Наиболее выразительно это звучит по-английски — locked-in syndrome, "синдром запертого внутри". Или просто ад. Чаще всего подобное случается в результате инсульта, когда перемычка нервных волокон, соединяющая головной мозг с телом, оказывается полностью блокированной. Первое время доктора даже не знали, в сознании ли Ник. Он слышал, как кто-то из них сказал:

— На восстановление нет шансов. Будет лучше, если он умрет.

Возможно, они были правы. В некотором смысле он уже был мертв, осталось лишь осиротевшее сознание. Погасить эту искру было бы актом милосердия.

— Если бы я был на твоем месте, знаю, ты предложил бы мне то же самое, — прошептал Бойд, чтобы не услышали медсестры. Ему ужасно хотелось отвести взгляд от лица Ника, но так он пропустил бы его ответ. Глаза вверх — это "да", вниз — "нет". Это был единственный способ общения, доступный Нику. Шли секунды, Ник не отвечал. Вверх — "да", вниз — "нет". Вверх — "да", вниз — "нет".

*****

Вот так все и началось — глаза двинулись вниз. За этим последовал изнурительнейший процесс восстановления из всех, что доводилось пережить человеку. И так началась история мужчины, восставшего из небытия вопреки всем медицинским показаниям и плевавшего на все разумные представления о человеческих возможностях.

Я пролетел полмира, чтобы узнать секрет его выдержки. Психотерапевт Ника сказал, что меня ждет нечто необычное: человек, который последние 10 лет был буквально заперт в своем теле, мыслит не так, как все остальные. И Ника действительно нельзя назвать нормальным по всем показателям. Психотерапевт назвал его любителем

1996 год, Чисхольм бежит половину марафонской дистанции

Что такое "синдром запертого внутри"?

Пациент с "синдромом запертого внутри" не может ни говорить, ни шевелиться, единственное доступное ему движение — вверх-вниз глазами. При этом он находится в полном сознании, слышит, видит и понимает все, что происходит вокруг. Наверное, так чувствует себя похороненный заживо, только вот вместо гроба — собственное тело. Хуже всего, когда врачи просто не видят еле заметных признаков сознания неделями, месяцами, а то и годами, считая, что человек находится в вегетативном состоянии. ТЕКСТ: ДЖЕРИЛИН КОВЕРТ

"Первыми эти осознанные движения обычно замечают близкие родственники, — говорит Грант Жиллетт, нейрохирург, диагностировавший Ника Чисхольма. — К сожалению, медики часто считают, что родственники излишне эмоциональны и что им кажется то, чего нет на самом деле".

"Синдром запертого внутри" был впервые описан в 1966 году как квадриплегия (паралич всех четырех конечностей) с сознанием. Чаще всего он становится следствием инсульта или травмы, нарушившей соединение между мозгом и телом. Вот вкратце что произошло с Чисхольмом и как он боролся с этим:

1. 29 июля 2000 года во время игры в регби Чисхольм, резко скрутив шею и спину, повреждает стенку правой позвоночной артерии, которая идет к стволу головного мозга. Крошечный разрыв приводит к нарушению кровотока, и на месте травмы постепенно образуется тромб, блокирующий приток крови к мозгу. В первый момент Чисхольм чувствует головокружение, уходит с поля, падает — и его отправляют в больницу.
2. Три дня спустя Чисхольм, который вроде бы пришел в норму, готовится к выписке, но еще один образовавшийся тромб отрывается и закупоривает артерию в районе варолиева моста — это часть мозгового ствола, который связан с двигатель-

Сильные ноги — вот что в конце концов позволит Нику ходить без посторонней помощи. Его рекорд — 600 гакк-приседаний за 20 минут

ными функциями человека. А это уже обширный инсульт. Врачи вводят Ника в состояние искусственной комы, чтобы стабилизировать его состояние.

3. Моторные пути, соединяющие его мозг с мышцами, практически полностью выведены из строя. Однако сенсорные пути в стволе его мозга остаются в полном порядке. Это означает, что, когда три дня спустя Чисхольма вывели из искусственной комы, он мог чувствовать все — от боли до щекотки, но не мог пошевелить и пальцем.

4. Врачи считают, что мозг Чисхольма погиб. Он слышит, как они спрашивают его мать, не хочет ли она отключить его от аппаратов жизнеобеспечения (он даже дышать не может самостоятельно). Она отказывается. Она еще не готова проститься с надеждой.

5. Несколько дней спустя доктор Жиллетт замечает слабый признак сознания: глаза Чисхольма кажутся ему полными внимания. Он просит Ника ответить на серию вопросов, двигая зрачками. Тот отвечает, хотя и практически незаметно. Двигать глазами он может потому, что моторные пути к ним не проходят через поврежденный ствол мозга и позвоночник.

6. Спустя шесть недель после травмы Чисхольма переводят в реабилитационный центр, где он начинает выяснять, какие мышцы выведены из строя не полностью, чтобы попытаться вернуть над ними контроль. Это требует неимоверных усилий. Представь, что тебе надо научиться двигать мизинцем, управляя определенными мышцами в руке, а ты даже не представляешь, какими именно. Прежде всего ему удается пошевелить большим пальцем на ноге, потом — указательным на правой руке. К 4 ноября, через три месяца после травмы, он вновь может дышать самостоятельно.

7. Сегодня, спустя 10 лет после травмы, Чисхольм может двигать руками и бедрами, у него есть частичный контроль над кистями и голенями. Он также научился широко улыбаться, чем не преминули воспользоваться его близкие друзья: они постоянно смешат его.

8. Доктор Жиллетт считает, что Чисхольм восстановил большую часть из того, что он вообще мог восстановить, и дальнейший прогресс вряд ли возможен. Но быстро добавляет: "Большинство людей с "синдромом запертого внутри" просто смиряются со своим положением. Но это совсем не в духе Ника. Так что кто знает, на что он способен".

острых ощущений — таким типом, который привык регулярно держать удар.

Когда я наконец пришел в дом к Нику, в Данидине, на юге Новой Зеландии, то застал его думающим о чем-то своем перед парой серебристых рыб-барбусов, патрулирующих глубины 500-литрового аквариума. Глаза у Ника большие и зеленые, лицо худое, заостренное. На голове — ирокез и что-то еще выбрито с боков. Встретившись с ним взглядом, я как будто ощутил ожог от энергии, бурлящей внутри него.

Последствия его длительного бессилия становятся очевидными почти сразу. Прежде всего Ник не может говорить. Не может кричать, пожимать плечами, кашлять, плеваться, зевать и подмигивать. Все эти бесконечные жесты, которые делают наше существование сносным, ему недоступны. Он не может поморщить нос, потереть подбородок, включить свет. Когда Ник просыпается, он не может потянуться, когда он ложится спать, ему приходится мириться с тем, что веки не смыкаются.

Для общения он использует "доску" — лист прозрачного пластика, на котором выложен алфавит. Когда ее держат перед ним, он глазами указывает на отдельные буквы, формируя слова и предложения — скупые, как телеграммы. Чаще всего такой диалог не стоит затраченных усилий. К тому же рядом должен быть кто-то, готовый так "разговаривать".

У нас у всех были в жизни ситуации, когда мы чувствовали себя беспомощными, — это могла быть какая-нибудь ерунда вроде ушедшего из-под носа автобуса или такая беда, как смертельная болезнь близкого человека. В такие моменты ощущаешь разочарование во всем и заходишься от ярости и ненависти к безжалостным силам, подчинившим твою волю. Для Ника бессилие — норма жизни.

И все-таки он не относится к своему телу как к врагу. Напротив, он хорошо ест, а его индекс массы сопоставим с показателями олимпийских чемпионов. Для большинства из нас поход в качалку — это просто пункт, трижды отмеченный в расписании на неделю и выполняющийся, возможно, лишь один раз. Ник же использует любую возможность оказаться в спортзале, физически он очень силен. Может, он и не способен почесать подбородок, но привяжите к его спине автомобиль среднего размера, и он, наверное, поднимет его.

Может, он и не способен почесать подбородок, но привяжите к его спине автомобиль среднего размера, и он, наверное, поднимет его

Зачем он это делает? Как? Объяснить этот парадокс мне не представлялось возможным, тем более с помощью дощечки Ника. Я все думал, как с этим быть, когда мой взгляд зацепился за картину с изображением пираньи на стене в гостиной Ника. Эта история, по его словам, началась в 1997 году, когда он впервые посетил собрание анонимных алкоголиков. Ведущий группы попросил каждого найти ту высшую силу, которая помогла бы им справится с проблемой, и большинство пьянчуг посмотрели куда-то вверх. Ник же, напротив, опустил глаза и увидел на своей майке изображение озлобленной пираньи. Сойдет, подумал он тогда. Что-то в зубастом оскале хищной рыбы лаконично отражало два качества, которые он ценил превыше всего: стойкость и агрессивность. С тех пор во рту у него не было ни капли спиртного, а так называемая высшая сила все еще с ним.

"Ага, — подумал я, когда он закончил свой рассказ по буквам, — это кое-что объясняет". Но Ник как-то странно посмотрел на меня и снова попросил доску.

"Г-н-е…"

В конце концов буквы сложились в слова. Ник смотрел на меня с огоньком в зеленых глазах. Понял ли я?

"Гнев — это дар".

*****

Был июль 2000-го, субботнее утро в Данидине. "Демоны" обыгрывали "Пиратов" во второй половине матча. Ник всегда питал особую страсть к регби: в каком еще виде спорта парень ростом 175 см и весом 90 кг мог бы завалить парня на 40 кг тяжелее?

Он отобрал мяч у хукера, бросил крайнему нападающему и почувствовал головокружение. Шатаясь ушел с поля и был доставлен в больницу. Врачи наблюдали его три дня, предполагая, что у него очередное сотрясение мозга — распространенная среди регбистов травма. Но что-то было не так. Утром одного из этих трех дней Ник брился и вдруг обнаружил, что не может дотянуться бритвой до лица. И даже после этого никто не догадался, что происходит. У него случилось несколько инсультов подряд, вызванных, возможно, тромбом в позвоночной артерии, которая порвалась, когда он резко развернулся, чтобы отдать пас крайнему нападающему. Следующий инсульт ударил по стволу его мозга, как топор. Его срочно перевели в реанимацию, но было поздно.

Все последующее слилось для Ника в один сплошной кошмар. Он слышал, как шепчутся врачи, как всхлипывают близкие, как Бойд бьется головой о стену. Ник не мог ни видеть, ни думать ясно, но он мог чувствовать. Лишившись контроля со стороны мозга, его мышцы зашлись в агонии. Ког-

Щетина — это минус

Она колется, чешется, царапает,
оставляет покраснение, делает старше,
подозрительнее, может превратиться
в бородищу, вызывает вопросы,
не приветствуется на работе,
к ней все цепляется,
ее боятся дети,
женщины
и колгот-
ки.

ARKO MEN*

Меняет минусы на плюсы

*для мужчин

реклама

да сломался его внутренний регулятор температуры, его окунали в ванну со льдом и обдували вентиляторами. Когда отказали легкие, ему сделали дырку в трахее и подключили к аппаратам жизнеобеспечения. Во время одной из операций действие анестезии закончилось раньше, чем хирурги прекратили резать, но Ник не мог им этого сообщить. Это был лишь один из первых преподанных ему уроков страдания. Потом началась постоянная учеба.

Нейрохирурга Гранта Жиллетта вызвали, когда Ник был доставлен в реанимацию. К счастью, в практике доктора Жиллетта уже были случаи "синдрома запертого внутри", так что он знал: нужно искать еле заметные движения в области глаз, которые могли остаться без внимания. Иначе они так и останутся незамеченными — в течение месяцев, а то и лет.

Многие в больнице говорили, что восстановление невозможно. Ничто не смертно так, как клетки мозга. В любом другом месте организм будет реанимировать травмированные ткани медленно, но верно. Только не в мозгу.

— Есть мнение, что это наша расплата за обладание такой высокоорганизованной нервной системой, — говорит доктор Жиллетт.

И все же он знал по опыту, что возможности восстановления человеческого организма поистине безграничны, особенно когда сам человек психологически настроен на выздоровление.

— Хотя ученые и согласны, что ограничения в восстановлении клеток мозга существуют, — говорит он, — у них нет единого мнения о том, в чем именно выражаются эти ограничения и сколько из них можно обойти. Кто знает, на что способен Ник? Большинство людей в таком положении сталкиваются с главной преградой: смирением, которое убеждает их принять свою участь. Только это не про Ника.

Ник знал, что на определенном этапе победа становится возможной только тогда, когда перестаешь верить людям. Другими словами: если никто не считает тебя сумасшедшим, значит, то, что ты делаешь, недостаточно радикально и награда тоже будет незначительной. Настоящий прогресс происходит лишь в тех областях, где возможные результаты оспариваются. Ты можешь не согласиться, но даже в современном мире, пресыщенном информацией обо всем и экспертами на все случаи жизни, таких областей полно. И пока они существуют, есть вероятность исключительной награды за усилия.

*****

Борьба началась в реабилитационном центре ISIS недалеко от Данидина. Именно там Ник осознал, что предыдущие шесть недель не были сном. Центр находится в приземистом одноэтажном здании, в одном комплексе с психиатрической лечебницей, где есть особо охраняемое отделение для преступников. Вокруг — одни парковки. Внутри центра — выстеленные толстым ковролином полы и тусклая атмосфера профессиональной этики по отношению к бесполезности существования его обитателей.

Медсестра впускает нас через дверь с кодовым замком. Ник едет впереди на своем инвалидном кресле, за ним идет Бойд, взявший отгул. Повернув

Если никто не считает тебя сумасшедшим, значит, то, что ты делаешь, недостаточно радикально и награда тоже будет незначительной

за угол, Ник останавливается перед открытой дверью. Он смотрит на меня, а потом снова в комнату через открытую дверь. Там пусто — только стальной стол и шланг. На стенах плитка, пол имеет уклон в сторону слива по центру комнаты.

— Душевая? — спрашиваю я.

Ник поднимает свои зеленые глаза вверх, говоря "да", а потом удерживает мой взгляд, чтобы безмолвно рассказать еще кое-что. Толстые медсестры, у которых попахивает изо рта и чьи пальцы похожи на сосиски, поднимают его и опрокидывают на жесткий стол. Он слушает их глупые разговоры, пока они моют его из шланга, как грязную тарелку. Холодная вода обжигает кожу, затекает в рот, в горло, в легкие.

Ник отворачивается с таким видом, как будто говорит: да, все было так, и это еще цветочки. Дальше по коридору его бывшая комната: четыре кровати, разделенные голубыми ширмами. Везде больничный пластик и холодный кафель. Первые четыре месяца он не мог даже воспользоваться звонком для вызова медсестры, и если у него затекала нога, он лежал и прислушивался к нарастающей боли. В те дни его тело сжалось. Руки скрючились и прижались к телу, как будто в попытке запихать его всего в маленькую черную точку в центре груди.

Он увидел всю серьезность своего положения в глазах других прежде, чем смог осознать ее сам. Они знали, что Ник находится в полном сознании, по крайней мере в теории. Но он все еще не мог ни двигаться, ни тем более говорить, так что было просто списать его со счета как парализованного. Ухаживавший за ним Ричард даже не пробовал воспользоваться "доской для разговоров". Ричард был тупым жирным парнем, с какими раньше Ник мог разделаться на раз-два. Он мечтал выбросить Ричарда в окно или уничтожить его просто силой мысли, но был унизительно, убивающе беспомощен.

Теперь Ник кивает в сторону панели, идущей по периметру комнаты. Свет. Да, это патроны, из которых Бойд вытащил лампочки, чтобы Ник, у которого не закрываются глаза, мог спать ночью. А когда сотрудники центра вставили новые лампы, Бойд вырвал проводку с корнем.

У Ника и Бойда, похоже, в запасе немало подобных историй. Например, о том, как Бойд однажды привязал Ника к своему мотоциклу и прокатил по лужайкам центра. (Я так и представил кучу разгневанных медсестер, гонящихся за ними.) Или как один раз комок жидкой белковой пищи вылетел из трахеальной трубки Ника и попал на бутерброд, который ел Бойд, и тот притворился, что ничего не заметил, — стал расхваливать необычный вкус. Бойд все переводил в шутку. Мог разделить с Ником его жидкую белковую пищу или наложить себе на лицо электроды для передачи тонуса мышцам и пустить ток.

Бойд взял на вооружение мальчишеские подколки из их детства, чтобы подбодрить Ника. Они выросли на соседних фермах и делали вместе все то, за что обычно ругают детей и подростков. И после инсульта Бойд, в отличие от многих других, не пытался спрятаться от Ника. Можно даже сказать, что тот, кто предложил убить Ника, сделал больше всего для того, чтобы тот жил.

Когда мы идем к выходу, Ник вспоминает кое-что еще.

— Мне понравилось, когда ты отвез меня посмотреть на диких людей, — говорит он по буквам, подмигивая Бойду.

Пару секунд Бойд не может понять, о чем речь. А потом вспоминает: однажды он посадил Ника в кресло-каталку и повез на экскурсию в отделение для помешанных преступников. Перед отделением был двор для прогулок, огороженный высокими кустами. Когда Бойд протащил Ника через дырку в этой изгороди, они увидели странную картину: охрана поливала заклю-

Как я преодолеваю препятствия

Ты можешь добиться чего угодно, если хочешь этого достаточно сильно, а я больше всего на свете хочу быть в прежней форме. И еще я адски боюсь, что у меня вырастет живот, как у всех людей на креслах-каталках. Так что я все свои силы оставляю в тренажерном зале. По сути ничего и не изменилось — до травмы я делал точно так же. А еще я... ТЕКСТ: НИК ЧИСХОЛЬМ, ПРОДИКТОВАНО ПО БУКВАМ ОЛИВЕРУ БРАУДИ

Ищу, от чего бы оттолкнуться

Я не могу нормально передвигаться. Но дайте мне от чего оттолкнуться, и, поверьте, вес сдвинется с места. Так же и в жизни. Трудно двигаться вперед, если ты лежишь на воде в бассейне. Но найди бортик, от которого можно оттолкнуться, пусть для тебя это будет твоя ярость, — и вперед.

Знаю свои возможности и делаю больше

Врачи сказали, что меня всегда будут кормить через трубку. Они ошиблись. Я потратил полтора года, чтобы снова научиться глотать. Мой язык не всегда слушается меня, так что мне пришлось разработать собственную технику. Но если бы я послушал врачей, то до сих пор получал бы жижу только по трубке. Врачи обобщают, как и все, кто отвечает отказом. Это их работа. Моя работа — доказать, что иногда они ошибаются.

Выкладываюсь на 110%

Усталость и боль останавливают многих в качалке. Особенно на последних подходах. А я в этот момент щелкаю своим внутренним переключателем и направляю все, что у меня осталось, на этот подход. Да, это агония. Но, когда получится, ты почувствуешь себя охренительным королем. А в следующий раз захочешь сделать еще больше. Это работает и на регбийном поле, и в целом по жизни: нацелься на боль и жми прямо сквозь нее.

Дорожу друзьями

Парни отвезли меня на избирательный участок, чтобы я проголосовал, — все мы были голые, конечно, вот прикол. Вот это я понимаю. Так много мужиков хотят все делать сами или слишком горды, чтобы принять помощь близких друзей или родственников. Но не знаю, был бы я жив, если бы не мои друзья. Уж точно я бы не смеялся так много.

Ценю маленькие радости

Чего мне больше всего не хватает? Зевнуть бы и потянуться в то же время. Цените эту способность, джентльмены. Это дар.

ченного из брандспойтов высокого давления, а тот бегал по двору, срывая с себя одежду и крича во всю глотку:

— Вот что я люблю! Вот что я, мать вашу, люблю!

Когда Бойд пытается изобразить того парня, Ник запрокидывает голову и смеется.

*****

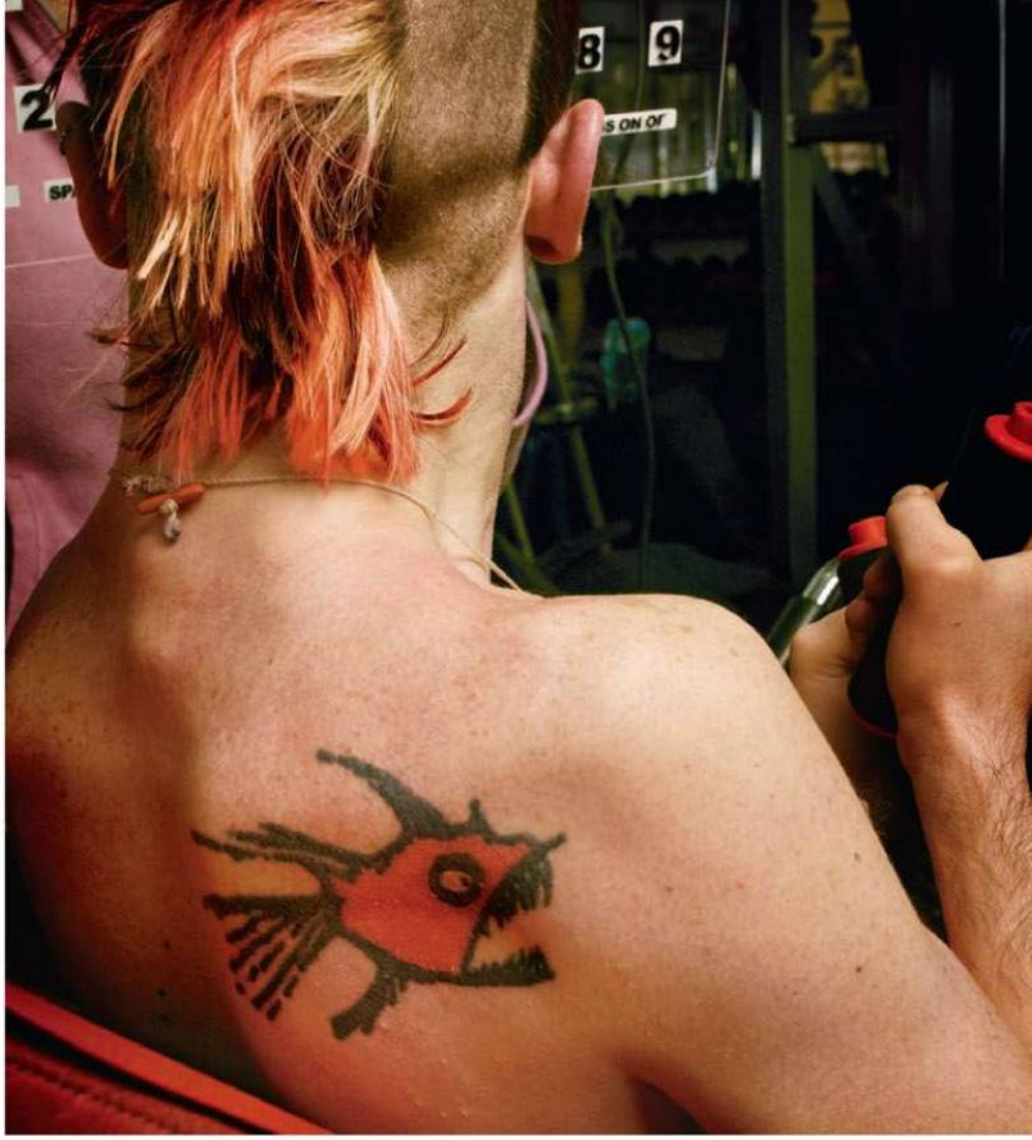
История ранних попыток Ника вернуть контроль над своим телом описана в медицинских картах, которые он хранит. Поначалу его программа кардинально отличалась от обычных занятий в тренажерном зале. Не было ни стука гантелей, ни телевизоров над беговыми дорожками. До бицепсов ему надо было заняться другими мышцами. Диафрагмой, к примеру. После двух месяцев на аппарате искусственного дыхания Ник не то что был ослаблен, он вообще с трудом самостоятельно вдыхал и выдыхал. Ему казалось, что кто-то уронил 100-килограммовую штангу ему на грудь.

Так что первым делом ему пришлось учиться дышать. Поначалу не более двух часов подряд, постоянно следя по приборам за уровнем кислорода в крови. Если уровень падал ниже 70%, ему следовало работать активнее, иначе можно было и задохнуться.

Потом пришло время других мышц. Мышц, о которых мы вообще не вспоминаем. Мышц живота, которые позволяют нам сидеть прямо. Мышц челюсти, которые позволяют нам держать рот закрытым. Мышц шеи, которые поддерживают голову. Мышц языка.

Прошли недели, прежде чем он впервые подумал о том, чтобы попробовать встать. Еще недели, прежде чем он смог передвигаться с ходунками по коридору. Проблема: отключенные от мозга мышцы ног не давали ему поднять ступни, и он скреб пальцами ног по полу, стирая их и оставляя за собой кровавый след.

Постепенно занятия становились все более энергичными. Сознание прокладывало новые связи сквозь поврежденную нервную систему, мышцы начинали восстанавливаться. Это чудо нашего тела — то, что не работает, можно заставить работать силой мысли. После 22 месяцев в больницах Ник набрался сил до такой степени, что доктора согласились выписать его. Он сразу же купил абонемент в тренажерный зал. Там инструктора хотели было научить его главному секрету тренировок: ты всегда можешь вынести чуть больше, чем тебе кажется. Но Ник уже и сам до этого дошел.



*****

Тренажерный зал находится в самом центре Данидина. Во время первого занятия он выжал всего 20 кг, в течение месяца увеличил вес вчетверо. Как артиллерийский полигон, Ник принимал на себя все снаряды, которыми качалка могла поразить его.

Теперь он лежит на скамье, зеленые глаза смотрят вверх, ирокез смялся. Попросив доску, он сообщает своей помощнице Роуан, что собирается попробовать больший вес, если она подвинет его ноги для более удобного упора. Он не может подвинуть их сам — он все еще учится контролировать небольшие группы мышц. (Физически он как ребенок: владеет большими группами мышц, а мелкая моторика пока не далась ему, так что он, например, может широко улыбаться, но не может говорить.) По этой же причине кто-то должен удерживать его ноги, когда он поднимает вес. Упражнение на одну небольшую группу мышц требует удерживания всех остальных. Для этого и ремни на его бедрах, и помощница, придерживающая ноги Ника. И именно поэтому его мечта ходить без посторонней помощи пока остается мечтой.

Роуан устанавливает фиксатор на максимуме веса, но Ник все равно выглядит недовольным.

— Хочешь 99? Хорошо, у меня тут есть три, — говорит Роуан, снимая дополнительный 3-килограммовый блок с соседнего тренажера. — Хочешь еще два с половиной сверху?

Наконец Ник берется за ручку, издает рык и передает все усилие своего 93-килограммового тела железу тре-

нажера, всем его 101,5 кг. Фил Чейни, близкий друг Ника и владелец тренажерного зала, называет это переключателем, подразумевая ментальное усилие, которое позволяет тебе выйти за пределы привычного цивилизованного "я" и привести в действие самые примитивные, первобытные силы. Этакое превращение в человека-волка. Знакомый мне Ник мгновенно исчезает. На виске вздувается вена, питающая блестящий глаз. Груз опускается, потом снова идет вверх. И по его

Чисхольма перевели в реабилитационный центр в сентябре 2000-го. Друзья (слева — Саймон Маоле, справа — Бойд Кларк) навещали его каждый день

лицу можно было отчетливо прочесть тот момент, когда протестующее "нет" мышц сменилось победным "да".

Подход завершен, и Ник лежит, отдуваясь. Роуан разжимает его пальцы и разводит руки, которые все еще стремятся прижаться к груди. Глоток воды был бы сейчас кстати, но Ник пока не может глотать жидкости без риска захлебнуться. Роуан поднимает ему майку, снимает колпачок с брюшного катетера и закачивает напрямую в желудок 300 мл шоколадного белкового коктейля. Через некоторое время он готов к дроп-сетам.

— Это будет больно, — сообщает по буквам Ник с ухмылкой пираньи на лице.

И тут я вспоминаю его слова: гнев — это дар. Качалка — это вовсе не место, где можно сделать красивые мышцы или поправить здоровье. Это место, где можно почувствовать силу в чистом виде, где все просто: железо против мышечной ткани. Сила — это емкость, в которую можно заливать свою волю. Слишком часто мы считаем, что наша сила по жизни определена и ограниченна, и вместо того чтобы увеличивать ее, чтобы она соответствовала нашей воле, мы сдерживаем волю, чтобы та соответствовала нашему представлению о собственной силе. Если бы Ник пошел этой дорогой, он бы уже давно был мертв.

В его мечтах о будущем нет никаких кресел-каталок. Он ни разу не позволял себе забыть, кем он был и кем он все еще может стать. Эта картинка потенциального себя и сегодня все время стоит перед его внутренним взором.

И после всего этого рождается вопрос: а что если бы мы все знали так же четко, как знает Ник, что у нас есть возможность стать королями? Что у нас есть право на гораздо большее — надо только иметь смелость пожелать? Кто тогда откажется от короны? Кто из нас будет медлить?

*****

Мы в пяти часах езды к северу от Данидина. Вслед за Ником я забираюсь на борт одномоторной "Сессны", стоящей на краю заросшей взлетно-посадочной полосы. Даже у Бойда не хватило духа на это предприятие. Это сумасшествие, но вот самолет уже оторвался от земли. На высоте 600 м мы проходим облака, а потом и еще выше, оставляя внизу гору Кука, самую высокую в Новой Зеландии. Я периодически посматриваю на Ника, надеясь увидеть хоть малейший признак сомнения на его лице, но какой там. Мы преодолеваем отметку альтиметра в 4 км, и кто-то надевает Нику кислородную маску.

Он уже давно хотел сделать это. Последняя попытка, предпринятая незадолго до выписки из ISIS, провалилась из-за сильного ветра. Но сегодня погода тихая и безоблачная, прекрасно подходящая для полета к земле со скоростью 370 км/ч.

Наконец мы поднимаемся до 4,5 км, и плексигласовый люк открывается. Надев, как рюкзак, улыбающегося во весь рот здоровенного инструктора по прыжкам с парашютом, Ник ковыляет к двери. Он не оглядывается. Не медлит. Он отталкивается и прыгает.

Он пока не может ходить, но он может летать. ■

WDS LABORATORIES
наука и технология
ЗУБНАЯ ПАСТА ДЛЯ КУРИЛЬЩИКОВ
ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОФЕ, ВИНА, ТАБАКА
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ОТБЕЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС
SMOK A SEPT®
Реклама. Товар сертифицирован.
SMOK A SEPT

30

ПРОЦЕНТОВ — ТАКОВА ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ТЫ СОПЬЕШЬСЯ, ЕСЛИ И ТВОЯ МАТЬ БЫЛА АЛКОГОЛИЧКОЙ. ПРО ДУРНУЮ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ — НА СТР. 164

АРБУЗ

110 Г ЭТОЙ ЯГОДЫ — МИНИМАЛЬНАЯ ДОЗА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОТЕНЦИИ. ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 130

100%

НА СТОЛЬКО ВОЗРАСТАЕТ РИСК ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА У ТЕХ, КТО СНИЗИЛ ВЕС НА 40% ЗА 6 МЕСЯЦЕВ. БОЛЬШЕ О ТОМ, КАК СБРОСИТЬ ИЛИ НАБРАТЬ ВЕС, НА СТР. 120

АМИНОКИСЛОТЫ

2 Г ЭТИХ ВЕЩЕСТВ ПОДПИТАЮТ И ЗАЩИТЯТ МЫШЕЧНУЮ ТКАНЬ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ. КАК ДОВЕСТИ СВОИ МЫШЦЫ ДО СОВЕРШЕНСТВА, ЧИТАЙ НА СТР. 168

2,5

ЛИТРА ВОДЫ В ДЕНЬ, ПОМОГУТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ. ПРОДОЛЖЕНИЕ — НА СТР. 168

68

ККАЛ СОДЕРЖИТСЯ В ОДНОМ ЛОМТИКЕ ДЫНИ С ПРОШУТТО. ЕЩЕ 29 ЗАКУСОК НА СТР. 144

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Windows®. Жизнь без преград.
Lenovo® рекомендует ОС Windows 7.

lenovo

ПРЕДЕЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ПРЕДЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ.

ТЕХНИКА МОЛОДЕЖИ

Есть мнение, что собаки и кошки похожи на своих хозяев. А как дела обстоят с компьютерами? Похож ли, скажем, новый моноблок Lenovo IdeaCentre A70 на тех, для кого его создавали? То есть на молодых и активных людей, как ты и я? Это нетрудно проверить.

ХОТЕТЬ — ЗНАЧИТ МОЧЬ!

IdeaCentre A700 явно спортсмен. Его сердце — мощный процессор Intel® Core™ i7 — оснащен технологией Intel® Turbo Boost, которая включает дополнительную мощность, когда задача становится особо трудной.

■ Это похоже на тебя, когда ты занимаешься спортом. Наверняка ты не понаслышке знаешь, что чувствует человек, когда открывается второе дыхание. Вроде еще секунду назад казалось — силы кончатся, но вот ты снова рвешься к победе.

ЧУВСТВА И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

IdeaCentre A700 прекрасно подходит для просмотра фильмов высокой четкости. У него 23-дюймовый дисплей Full HD (1920x1080), шикарный звук стандарта Dolby® Home Theater™ и мощная стереосистема, разработанная специалистами JBL.

■ Твои глаза и уши тоже созданы только для лучшего качества звука и изображения. Они же легко различают разницу между плохой картинкой с вялым звуком и полноценным Full HD с настоящим сочным стерео. Так зачем их обделять, если качество сегодня так доступно?!

ТОНКИЙ МОМЕНТ

Минимальная толщина корпуса IdeaCentre A700 — всего 22,5 мм.

■ Этот моноблок на фоне собратьев выглядит подтянутым спортсменом. Ты, надеемся, тоже в любой компании выделяешься атлетической фигурой.

ТАКОЙ ТРОГАТЕЛЬНЫЙ!

IdeaCentre A700 опционально оснащается сенсорным дисплеем с поддержкой MultiTouch и фирменным программным обеспечением Lenovo. На такие модели устанавливается набор фирменного обеспечения Lenovo NaturalTouch.

■ "Прикосновение натурала" — м-м-м, звучит как песня. Верим, что именно так ты касаешься женщин. Главное — не забывай о безопасности! Этот моноблок, кстати, оснащен фирменной системой защиты данных Lenovo Rescue System.

ТАЛАНТ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ

IdeaCentre A700 готов работать с любой техникой. У него есть модуль Wi-Fi, кардридер 5-в-1, разъемы USB на задней и боковых поверхностях и интерфейс HDMI.

■ Надеемся, ты столь же коммуникабелен и так же быстро и легко находишь себе друзей. Да и с домашней техникой общий язык тоже — как ни крути, а сегодня без этого навыка никуда.

ЗАВТРА ЧЕМПИОНА

IdeaCentre A700 поставляется с беспроводными клавиатурой и мышью, использующими для соединения с компьютером протокол Bluetooth.

■ Провода — позавчерашний век. Не стоит стоять на месте — двигайся вперед, а уж IdeaCentre A700 тебе в этом поможет.

ОБЩЕСТВО "ПАМЯТЬ"

IdeaCentre A700 может оснащаться 8 Гб оперативной памяти стандарта DDR3 и хранилищем данных объемом 2 Тб. Развивай память и ты!

■ Ум, как показывают исследования, тренируется не только когда ты читаешь или играешь с Вассерманом в города, но и во время спортивных командных игр. Ну а фотографии и отчеты с твоих выступлений сохраняй в IdeaCentre A700.

ЖИЗНЬ В КАЙФ

IdeaCentre A700 — это идеальный домашний компьютер для игр и развлечений.

■ Ты создан для того же. К черту переработки и скучные вечера! Играй с друзьями в футбол, развлекайся с подругами в клубах! Короче, всегда умей получать максимум от жизни. Не знаешь, где взять пример? Взгляни на IdeaCentre A700 — он не привык к компромиссам, будь таким и ты.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men'sHealth ADVENTURE

УЧАСТНИК

реклама

Приключения во Вьетнаме и Камбодже!

Приглашаем совершить восхождение на высшую точку Юго-Восточной Азии – гору Фансипан (3143 м.). Это приключение под силу тем, кто готов отказаться от благ цивилизации, на время забыть про пуховые перины и горячий душ, и отправиться в дебри джунглей навстречу вершине. В качестве вознаграждения – фантастические виды с высоты птичьего полета, каякинг в заливе Халонг и погружение в тайны древнего и загадочного храма Ангкор.

Даты тура: 6-20 ноября
Стоимость: от 70 тысяч рублей + авиабилеты (от 25 тысяч рублей).
В программу включено:
- проживание в отелях 3*, в каютах на корабле и в палатках;
- питание;
- сопровождение гидом MH Adventure;
- экскурсии и входные билеты в национальные парки;
- трансферы и переезды по маршруту.

Подробности тура на www.mhadventure.ru
Заявки по бронированию принимаются на welcome@mhadventure.ru,
Тел: 8 (916) 146-43-75, Юлия Васильева (менеджер проекта Men's Health Adventure)

Фрирайд на Камчатке!

Приключенческий тур в лучшее место России для занятий зимними экстремальными видами спорта: фрирайд, хели-ски, сноукайтинг. Дополнительно: дикая природа, действующие вулканы, термальные источники.
Даты тура: 27 декабря – 4 января
Стоимость – от 77 тысяч рублей (группа 12-14 человек)
В стоимость программы включены:
- 4 дня катания на снегоходе или ратраке;
- трехразовое питание (в дни катания вместо обеда ланч на маршруте);
- размещение на горнолыжной базе на термальных источниках (двухместное);
- обслуживание профессиональными гидами на маршрутах;
- противолавинное оборудование;
- групповой трансфер: аэропорт-база-аэропорт.

В стоимость программы не включены:
- авиабилет до Петропавловска-Камчатского и обратно;
- аренда горнолыжного и сноубордического оборудования;
- стоимость эвакуации в экстренных случаях;
- спортивная страховка.

Подробности тура на www.mhadventure.ru
Заявки по бронированию принимаются до 15 декабря на welcome@mhadventure.ru, 8 916 146 4375, Юлия Васильева (менеджер проекта Men's Health Adventure)

Что? Экспедиция в Арктику.
Где? Бухта Ледяная Гавань, мыс Желания (северный остров архипелага Новая Земля, с 2009 года — часть национального парка "Русская Арктика").
Когда? 15 августа — 16 сентября 2009 года.
Цели? 1) Восстановить зимовье полярного исследователя Виллема Баренца, голландского мореплавателя XVI века. 2) Отыскать на шельфе Новой Земли останки его корабля, каравеллы эпохи великих географических открытий.
Как? 12 человек со всеми припасами были заброшены на месяц на Новую Землю.
На что? Снаряжением экспедицию обеспечили спонсоры: SDMO (генераторы), Marmot (одежда для экстрима), "Telemar Russia-Санкт-Петербург" (спутниковые телефоны), Virt (ноутбуки Panasonic), "Арикон" (полуфабрикаты).

ДОМ НА КРАЮ ЗЕМЛИ

Это тот исключительный случай, когда настоящим мужикам некогда вести дневниковые записи — они вкалывают до седьмого пота. О том, как велись строительные работы в Арктике по восстановлению зимовья великого путешественника, читай отчет участницы самодеятельной северной экспедиции Юлии Барановой.

ФОТО: ЮРИЙ ЗИНЧЕНКО

НАЧАЛОСЬ...

...с того, что собравшаяся по методу сарафанного радио группа энтузиастов-путешественников во главе с пожилым полярником захотела пополнить запас всемирных культурно-исторических ценностей — реконструировать жилище Виллема Баренца, первого европейца, зимовавшего в Арктике. И, может быть, найти в море то, что осталось от его корабля, раздавленного льдами, — пушки, ядра, днищевую часть. Сначала захотела, потом нашла деньги и снаряжение, затем официально получила все разрешения на экспедицию в НИИ археологии РАН и Ассоциации полярников с условием, что все найденное пополнит коллекции музеев. С приятным чувством пока невыполненного долга команда поспешила из Москвы в Мурманск, чтобы успеть на ближайший ледокол до Новой Земли.

ЛЕДОКОЛ

Перед погрузкой на атомный ледокол необходимо пройти многочасовой досмотр службы безопасности. У нас был изъят весь спирт, дотошно проверен пакет документов на лодки, разрешение на ношение и хранение оружия и все оборудование. Ружья на период плавания вместе с боеприпасами убрали в хранилище, чтобы мы ненароком не перестреляли друг друга.

На борт сели 11 членов экспедиции и одна я — путешественник-любитель, получившая звание "научный сотрудник экспедиции". Пока плыли, искали на корабле, что еще могло бы пригодится для реконструкции зимовья. Руководитель экспедиции Дмитрий Кравченко, полярник, знаток истории и мастер истерии, заставил нас отмыть бочку из-под машинного масла (стало ясно, что предводитель не в себе). В ней мы должны были мыться, как Баренц и его спутники в XVI веке в мылись деревянной бочке из-под хереса. Отмыли, но пользоваться потом побрезговали.

Крупнейший в мире атомный ледокол "50 лет Победы" (водоизмещением 25 000 т) — плавучий город с кучей переходов, туннелей и отсеков. Первое время дорогу из точки в точку я искала по полчаса, постоянно спрашивая случайных прохожих: "Как попасть на второй этаж?" — "Второй мостик на палубу выше", — устало отвечали местные.

Беспредельно радовало наличие лифта, а то за день по ледоколу пробегаешь ни один километр.

Среди персонала изредка встречаются и женщины, чаще всего незамужние. Особенно запомнились розовые занавески в каюте номер 69 — среде обитания дневальной Тани, женщины лет 45. Таня рассказывала, как в молодые годы обманулась с профессией. При трудоустройстве на ледокол ей предложили быть дневальной или буфетчицей. "Дневальная" звучало престижнее. Теперь, 17 лет спустя, она в совершенстве владеет профессией уборщицы (оказалось, что это и есть "дневальная") и философски рассуждает: всякая профессия почетна.

Почему дерматологи рекомендуют Gillette?

«Многие мои пациенты испытывают раздражение при бритье из-за чувствительной кожи. Таким пациентам я рекомендую использовать правильные бритву и средства до и после бритья Gillette».

Дерматолог В. Куршев, 10 лет врачебной практики

Гипоаллергенный гель для бритья Gillette Series не содержит отдушек и красителей и защищает кожу от покраснения и раздражения во время бритья.

15 специальных микрогребней **бритвы Gillette Fusion Cool White** делают бритье идеально гладким даже на чувствительной коже.

Бальзам после бритья Gillette Series для чувствительной кожи. Специальная формула с алоэ вера помогает избежать сухости и стянутости после бритья.

Продукты Gillette для чувствительной кожи рекомендованы Российским обществом дерматологов.*

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

Реклама. Series – Сириз, Cool White – Кул Уайт.

Мощный и суровый главврач ледокола проводил нам вводное занятие по оказанию первой помощи. Сначала был неразговорчив, но позже, затягивая мне жгут на руке, раскрепостился:

— Владимир Игоревич, спасибо, я уже поняла все, давайте снимем жгут, больно.

— Сейчас, Юлец, подожди, вот когда кисть станет белого цвета, тогда ты поймешь, что правильно наложила жгут! — напоследок, уже в коридоре, остановил меня и всучил пачку имодиума со словами: "Знаю, что еще может случиться там — дристун".

РАБОТА

После выгрузки обязанности распределились сами собой. Кто не имел навыков, автоматически стал разнорабочим и строителем. Эксперта по банковским операциям Андрея переквалифицировали в дежурного по кухне. Он почти ежедневно мыл стопку грязных тарелок в морской воде галькой и мелким песком. После недели мытарств он взревел: "Все! Хватит! Хотя бы тарелку в тарелку после еды больше не ставьте".

ПОИСК ОСТАНКОВ СУДНА

Работы на воде начались с первых дней пребывания. До предполагаемого места гибели каравеллы в районе мыса Спорый Наволок 15 минут неспокойного хода на моторке — по пути надо преодолеть рифовую зону, не повредив лодку. Подготовив ноутбук для фиксации аномалий, генератор и спустив с лодки в воду магнитометр, судоводители на медленном ходу исследовали выделенные на карте зоны шельфа, а приборист фиксировал отображающиеся на экране показания.

СПРАВКА

В 1596 году голландский мореплаватель Виллем Баренц искал короткую дорогу в Индию вдоль арктических берегов. По сути, тот Северный морской путь, по которому сейчас ходят ледоколы. Тогда, на хрупком судне, экспедиции не удалось пробиться дальше Новой Земли. Корабль зажало льдами, а люди зазимовали на острове. В июне 1597 года экспедиция выбралась с острова на шлюпках, но Виллем Баренц по пути умер от цинги. Он был первым европейцем, предпринявшим зимовку в Арктике. Море стало Баренцевым, а группы энтузиастов со всего мира принялись искать, что осталось от стоянки в бухте Ледяная Гавань, по сути переживая то же, с чем столкнулся сам голландец.

ЗИМОВЬЕ

В реконструкции зимовья голландцев мы рассчитывали ориентироваться на гравюры XVI века, но хотели как лучше (исторически верно), а получилось-то как всегда (тяжело и бессмысленно). Зато сам процесс строительства полностью соответствовал условиям, в которых находились когда-то Баренц сотоварищи: ежедневный каторжный труд, перерывы только на обед, ужин и по нужде. Зимовье строили из имеющегося на берегу плавника (выброшенных волнами на берег бревен), ежедневно перетаскивая на себе кубометры древесины. Обтесывали стволы топорами, пилили, клали венцы, попутно заделывая щели вынесенными штормами на берег остатками поморских рыболовных сетей. Очаг сложили из камней и сланца. Дымоход строили таким, чтобы через него можно было вылезать на крышу. Так делали участники экспедиции пять веков назад на случай, если дверь занесет снегом. Завершающим этапом стали деревянные нары и обеденный стол. Странно, но появление нового жилища не решило проблем комфорта — спать в задымленном, заливаемом сверху дождем (из-за щелей в потолке) помещении было хуже, чем в палатках. Испробовав на себе все тяготы, начинаешь думать о силе духа и бороться с подлыми мыслишками вроде: “А что если через месяц нас отсюда не заберут?”

ПРОВЕРЕНО ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ!

Смазывающая полоска-индикатор обогащена витамином Е и алоэ

Лезвия Power Glide с уникальным покрытием против трения помогают уменьшить чувство раздражения на коже

15 специальных микрогребней аккуратно разглаживают неровную поверхность кожи, позволяя 5 лезвиям скользить максимально гладко

Точное лезвие-триммер идеально для бритья самых трудных мест

Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу

Смягчающие микроимпульсы помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий

Реклама. Power Glide – Пауэр Глайд. Cool White – Кул Уайт. Mach3 – Мак3.

Gillette

Для чувствительной кожи РЕКОМЕНДОВАНО Российским обществом дерматологов*

COOL WHITE Gillette FUSION POWER

Gillette Fusion Cool White

для чувствительной кожи

Рекомендовано Российским обществом дерматологов*

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette

Лучше для мужчины нет

ТУАЛЕТ, ОГОНЬ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Надо сказать, плавник, которым богато морское побережье, полностью переворачивает представление о кострах. За время пребывания в воде бревна пропитываются солью. При сгорании такое дерево именно что дает жару, по-другому и не сказать. В таком костре без следа сгорали даже консервные банки.

С туалетом проблема была одна — повсюду сновали белые медведи, поэтому по нужде ходили парами. "Первый раз в жизни хожу с вооруженной охраной", — краснел воодушевленный фотограф Юра. Мне — единственной женщине в экспедиции — выстроили отдельный туалет под зеленым тентом, в котором приходилось и мыться.

Мужской состав полоскался в ручье в 300 м от лагеря. На ледяном северном ветру с дикими воплями запрыгивали в воду температурой +5 — без трусов, но в сапогах и шапках. Через 10 секунд растираний с мылом мчались греться к костру и быстро одевались. Как ни странно, никто не заболел.

По утрам и вечерам у меня были спа-процедуры. Кожа рук сильно грубеет и пачкается, а отмыть ее невозможно. Решение нашлось само — водоросли фукус и ламинария, в избытке лежавшие вдоль береговой линии бухты. Каждое утро я нагревала себе котелок с водой и сложенными в него пластами едко-зеленого цвета, а потом обертывала руки.

ЕДА

Отдельный бонус в северных экспедициях — никаких тебе бактерий и насекомых. Зато засада с пресной водой. Питьевую воду мы брали из ручья. Она практически дистиллированная, с низким содержанием солей. Поэтому приходилось пригоршнями поедать чеснок, изрядно пересаливать тушенку, и налегать на комплексные витамины.

Ночные дежурные, помимо круглосуточной охраны лагеря, готовили завтраки — овсянку из пакетиков с различными ягодными вкусами. Все коробки с номерами располагались на складе провизии. Приходя на склад, каждый просил: "Смешай мне 086 с половиной 43 и добавь 59".

ОХОТА И МЕДВЕДИ

Один раз наш Володя-водолаз ушел в туалет без ружья. Только он присел, как увидел в 50 м взрослого медведя... Так быстро в туалет он еще не ходил. Тут же надел штаны и попятился. Не сводя глаз со зверя, стал кричать оставшимся в лагере. Но ветер дул не в ту сторону, потому водолаза никто не слышал. Он упорно размахивал рулоном бумаги, как белым флагом. Володю спасли, когда медведь был уже в 7 м от него. Услышав выстрелы, зверь стал уходить.

Не знаю, зачем я пошла с ребятами на охоту. Наверное, для психологической разрядки. Нас уже воротило от тушенки, хотелось попробовать дичь… Взяв сухой паек, вышли засветло. Через четыре часа решили передохнуть у глубокой расщелины. Окинув взглядом стоянку рядом с нами, я заметила медвежьи следы: "Паша… У тебя ружье заряжено?" Медведей воротило от нерпы, им хотелось попробовать нас. Так что с охотой мы охотно завязали и ушли назад. Лучше тушенка на обед тебе, чем ты на обед медведю.

Отличилась и собака. Был разгар дня, все занимались установкой крыши на зимовье. Пока все (включая дежурного с ружьем) увлеклись процессом, из-за холма вышел здоровый медведь и бросился на работавшего на стройке прибориста Тараса. Есть железное правило — не убегать от медведя. Но для того оно и есть, чтобы нарушать. Тарас побежал, медведь за ним. Но тут наперерез хищнику рванула овчарка и отвлекла внимание на себя. Зверь догнал собаку, оглушил ее, но съесть не успел. Под свист пуль пошел домой ни с чем.

БРИТЬЕ
БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ
ДАЖЕ ДЛЯ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Gillette SERIES

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ
GEL

ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ*
PURE AND SENSITIVE

БЕЗ ОТДУШЕК И КРАСИТЕЛЕЙ
FRAGRANCE FREE & DYE-FREE

Реклама. Series – Сирил.

ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
РЕКОМЕНДОВАНО
Российским обществом дерматологов*

Гель для бритья
Gillette Series

Гипоаллергенный

Специальная формула не содержит
искусственных отдушек и красителей.
Помогает защитить чувствительную кожу
во время бритья от покраснения и раздражения.

Рекомендовано
Российским обществом
дерматологов*

*Общероссийская общественная
организация «Российское
общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

ЗДОРОВЬЕ

Как-то ко мне пришла делегация водолазов. Рука одного сильно опухла, кисть не сгибалась. Улыбаясь, он смущенно проговорил: “Юль, ты вот, может, знаешь, что это такое? На, послушай” — и прикладывает руку к моему уху. Оттуда послышалось что-то вроде шума прибоя, как в морской раковине. “Так, все мы с ума сойти не могли, это только гриппом вместе болеют”, — поставила я диагноз. Решили, что растянута связка, которая при движении дает такой звук.

Через две с половиной недели у курильщиков закончились сигареты и табак. Слабые духом отчаянно дули лишайник. Сильные духом бросили курить. И, надо сказать, не курят до сих пор.

КОМАНДА

В АРКТИЧЕСКУЮ ЭКСПЕДИЦИЮ ВХОДИЛИ:

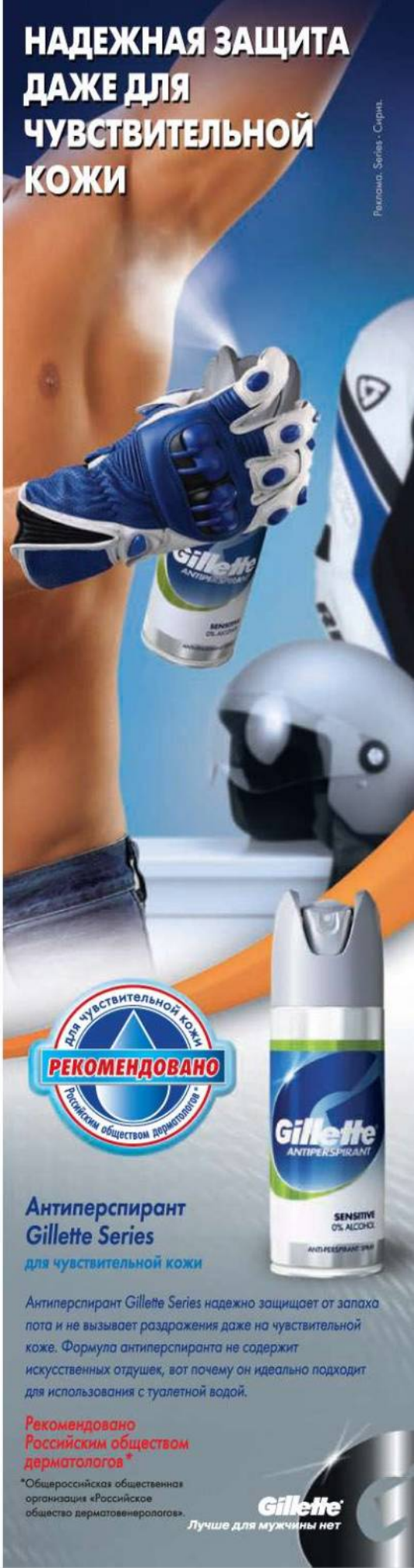
- **Судовладелец** Без резиновых моторных лодок высадиться с судна на берег вместе с такелажем нереально. Да и поиск останков под водой будет сильно затруднен.
- **Человек с нарезным оружием** (и с разрешением на его ношение). Без оружия всю экспедицию вместе с провизией и палатками быстро съедят белые медведи.
- **Плотник** Его задача — строить зимовье.
- **Приборист-сейсмолог и водолаз** Первый — для работы с магнитометром (прибором для измерения характеристик магнитного поля), последний — для археологических поисков.
- **Руководитель экспедиции** Знал, с чего начать, но не знал, чем закончить и что делать в экстренных ситуациях.
- **Собака** Желательно с опытом работы на арктических архипелагах, чтобы могла предупредительно лаять при приближении медведя и, если что, отвлечь его внимание.
- **5 туристов** Разнорабочие плюс источник финансирования экспедиции.

ПРИПЛЫЛИ

Через месяц на горизонте появилась спасительная красная точка ледокола. Сильнее, чем домой, хотелось только в душ. Зимовье мы реконструировали, обжили и даже символически закрыли на замок. Правда, полярники объяснили, что, скорее всего, зиму этот дом не переживет, слишком много щелей в конструкции. К тому же медведи придут, начнут тереться о бревна, как о земную ось, и развалят все окончательно. Так что через год можно смело ехать и начинать все заново. По поискам останков корабля тоже можно ставить зачет. Координаты и точки подозрительных объектов на дне моря, полученные с помощью приборов, проанализированы, и есть весомые основания считать, что следующий этап работ по размыванию подводного грунта в этих местах даст результаты.

С чувством юмора и выполненного долга мы поднялись по штормтрапу

ледокола "Ямал". Первое, что бросилось мне в глаза, — удивительно чистые ученые, только недавно снятые с полярной станции СП36 (дрейфующей льдины с автономным обеспечением для 18 человек в течение года). Один из них встретил меня вопросом: "И вы там целый месяц без бананов и киви жили? Невероятно!" "Вот где был настоящий курорт", — подумала я и пошла принимать душ. ■


НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
Реклама. Series - Сирия.
Gillette
ANTIPERSPIRANT
для чувствительной кожи
РЕКОМЕНДОВАНО
Российским обществом дерматологов*
Gillette
ANTIPERSPIRANT
SENSITIVE
0% ALCOHOL
Антиперспирант Gillette Series
для чувствительной кожи
Антиперспирант Gillette Series надежно защищает от запаха пота и не вызывает раздражения даже на чувствительной коже. Формула антиперспиранта не содержит искусственных отдушек, вот почему он идеально подходит для использования с туалетной водой.
Рекомендовано Российским обществом дерматологов*
*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».
Gillette
Лучше для мужчины нет

МЕСТО

Хемседал

Объект национальной гордости норвежцев, крупнейший горнолыжный курорт Европы, которому присвоен неофициальный статус Скандинавских Альп. Впрочем, и без этого лестного сравнения Хемседал — место заметное. В Хемседале находится тренировочная база норвежской лыжной сборной и одна из основных площадок Кубка мира по гигантскому слалому. Основная масса гостей курорта — продвинутые лыжники и сноубордисты. Но и новичкам тут рады: широкие трассы у подножия удобны для обучения. Инструкторы не только поставят на лыжи, но и покажут самые красивые места, и для этого вовсе не обязательно забираться на сложные трассы.

Для Хемседала характерна атмосфера непрекращающегося веселья: здесь много молодежи, которую привлекает лучший в Старом Свете сноубордический парк, отсутствие проблем со снегом (опять же по сравнению с Альпами) и популярные местные развлечения типа лесного фрирайда. Специально к сезону-2010/2011 на 20% увеличилась площадь искусственного оснежения и разработана новая программа зимних развлечений Skistar Experience.

Надумаешь поехать, ты знаешь, к кому обратиться. Да-да, в январе мы отправляем в Хемседал победителей контеста Men's Health Rail Master (проходил во время Flammable Camp Dombai'10) — Николая Гринева и Даниила Калачева. Ты можешь присоединится к ним, даже если нигде не побеждал! Детали поездки ищи на mhadventure.ru.

Время: московское +2
Перелет: Москва–Осло–Москва: от 7500 руб.
Сезон: ноябрь–апрель
Протяженность трасс: 40 км
Приключение: катание на собачьих упряжках

ПЕРСОНА

Михаил Тормозов

Узнал? Ну еще бы. Уже много лет Михаил Тормозов — самый последовательный пропагандист винд- и кайтсерфинга на отечественном экстремальном ТВ. Отличная у парня работа — тестировать все более-менее интересные водоемы на предмет их пригодности для экстрима. Его отчеты ты наверняка много раз видел в авторской телепрограмме "Без тормозов". Все лучшие споты планеты Миша знает как свои пять пальцев — он лично, на доске и в гидрокостюме, проверил как минимум сотню мест от Филиппин до Кубы. Впечатляет? Нас — очень. Именно такому эксперту мы поручили организацию нашего нового проекта — кайт-лагеря Men's Health Adventure на одном их филиппинских островов. Время проведения — январь 2011-го, подробности — на mhadventure.ru

ФОТО: КИРИЛЛ УМРИХИН

Телефон Sonim XP3.20 Quest Pro

ГАДЖЕТ

Официальная трубка недавнего Black Sea Cup by Men's Health. Совершенно неубиваемый аппарат, как раз для настоящих экстремалов, каких на BSC было большинство. Брутальный вид аппарата не обманывает ожиданий: в плане жизнеспособности с Sonim XP3.20 Quest Pro не сравнится никакой другой мобильник. Мощный корпус легко выдерживает падение с 2-метровой высоты, 30-минутное пребывание в воде и 70-градусные перепады температур. Кроме этого, телефон оснащен мощным светодиодным фонарем, FM-приемником и GPS-навигатором. Остается только удивляться, что с такой начинкой этот девайс еще и способен работать по своему прямому назначению. Со связью у Sonim XP3.20 Quest Pro тоже все в полном порядке: он поддерживает стандарты GSM 900-1800 и в режиме разговора способен работать до 18 часов.

СОБЫТИЯ

4–11 СЕНТЯБРЯ, ГЕРМАНИЯ–ИТАЛИЯ

Марафон GORE-TEX® Transalpine-Run

В начале сентября по территории Германии и Италии прошел марафон GORE-TEX® Transalpine-Run, в котором впервые в истории приняли участие атлеты из России. Сам понимаешь, в таком серьезном прорыве без участия Men's Health не обошлось. Дебютантами знаменитых соревнований стали победители приключенческой гонки Men's Health Urban Adventure (13 июня, Поклонная гора) Павел Демещик и Сергей Романенков, получившие в качестве приза бесплатную путевку на трансальпийский марафон. В 8-дневном забеге в Европе наши не ударили в грязь лицом — попали в топ-40 (№21 среди мужских команд и №38 в общем зачете), и это среди 273 команд. Поздравляем! Тоже хочешь попасть на GORE-TEX® Transalpine-Run? У тебя есть шанс. Следи за анонсами гонок Men's Health Urban Adventure в Москве и Питере в 2011 году на mhadventure.ru, участвуй и выигрывай!

БЫЛО

БУДЕТ

27 ДЕКАБРЯ — 4 ЯНВАРЯ, КАМЧАТКА

Лагерь Men's Health

Как собираешься встречать Новый год? Хочешь незабываемо? Есть вариант — с нами, в лагере Men's Health Adventure на Камчатке. Оцени: раньше всех в России встретить 2011-й у подножия вулкана и начать год с катания на лучших склонах страны. А ведь ты еще не знаешь главного: кроме новогодней мега-вечеринки в программу лагеря включены хели-ски (4 часа вертолетного времени!), сноукайтинг и походы к знаменитым термальным источникам. Нашим проводником по Камчатке будет известный хели-ски-гид Макс Балаховский. Решился? Тогда запоминай: стартуем 27 декабря, стоимость участия — от 80 000 руб. Дополнительная информация — на mhadventure.ru

Партнер программы Men's Health Adventure
www.mhadventure.ru
TOYOTA

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

А ЖИРНО ТЕБЕ НЕ БУДЕТ

Устал от бега, скакалок, велотренажеров, а на твоем счету по-прежнему несгораемая сумма жира? Перед тобой программа тренировок нового поколения для снижения веса. Бери две гантели и в быстром темпе проделывай с ними представленные далее упражнения (глобальные по воздействию на организм). Они эффективнее самого продолжительного бега. И так же эффективно тренируют сердце, даже если у тебя нет проблем с жиром.

ТЕКСТ: АЛВИН КОСГРОУ

ФОТО: SCOTT MOERMOTT

УКАЗАНИЯ

Проводи каждую тренировку один раз в неделю, отдыхая между ними не менее 48 часов. К примеру, в понедельник можешь сделать тренировку А, в среду — тренировку Б, а в пятницу — тренировку В. Главное — делай все упражнения быстро. Если они покажутся тебе слишком легкими, просто добавь их в конец своих обычных тренировок, уменьшив объем последних на 20-30%.

ТРЕНИРОВКА А

Сделай оба упражнения в режиме "обратной лесенки". Начни с 15 повторов свингов с гантелью одной, потом другой рукой, после чего сразу же сделай 15 повторов подъемов из упора лежа. Не отдыхая, вновь вернись к гантели и сделай уже 14 свингов, после чего 14 подъемов из упора лежа. Продолжай до тех пор, пока не дойдешь до 1 повтора в каждом упражнении.

1 Свинги с гантелью

Возьми гантель (не очень тяжелую) за гриф одной рукой, поставь ноги пошире бедер и чуть согни в коленях. Наклонись и, подсев, качни прямой рукой назад. Сразу после того как плечо коснется бедер, резко подай бедра вперед и выпрямись — так гантель поднимется до уровня подбородка.

2 Подъем из упора лежа

Встань прямо, ноги на ширине бедер. Быстро опустись в глубокий присед, коснись ладонями пола. Теперь, оттолкнувшись ногами от пола, выйди в положение упора лежа. Сразу же отожмись, потом вернись в исходное положение, сделав все движения в обратном порядке. Желаешь увеличить сложность — возьми в руки по паре гантелей.

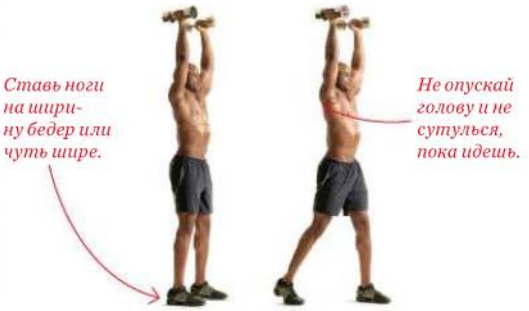
В нижней точке приседа ставь руки перед ступнями, сразу же перенося на них большую часть собственного веса.
Держи мышцы живота напряженными, чтобы таз не провалился.

ТРЕНИРОВКА Б

Выполни эти четыре упражнения по кругу в заданном нами порядке. В каждом упражнении делай по 10 повторов, отдыхая между ними не более 20 секунд. Нарезай круги в течение 10 минут.

1 Прогулка фермера с гантелями над головой

Возьми в руки по гантели и подними их над головой, направив кисти ладонями друг к другу, а далее — летящей походкой. Собственно, каждый шаг считается за 1 повтор.



2 Т-отжимания

Встань руками на пару гантелей и сначала отожмись как обычно. Поднявшись, сразу развернись вправо, правую гантель выведи вверх так, чтобы тело сформировало букву Т. Это один повтор. Все то же самое сделай в другую сторону.

Ставь гантели немного шире плеч.
Ноги расположи на ширине бедер, грудью касайся пола.
Держи корпус в одну линию с ногами, не прогибаясь.

3
Присед с жимом над головой

Возьми в руки гантели и подними их к плечам. Глубоко присядь, после чего сразу же поднимись, по инерции вы-жав гантели над головой.

4
Тяга гантелей в упоре лежа

Встань на гантели, словно собираешься делать отжимания. Подтяни правую гантель к правой же стороне груди (прижми, как родную!), выдержи секундную паузу и вернись в исходное положение. Теперь сделай тягу левой. Вот тебе 1 повтор.

ТРЕНИРОВКА

B

Как ты мог догадаться, и эти упражнения надо делать по кругу. В каждом сете по 6 повторов. Постарайся навернуть максимум кругов за 20 минут. Отдых между кругами и упражнениями регулируй сам (не маленький уже), главное — не останавливайся совсем.

1
Челночный бег

Стойка — ступни шире бедер, ноги чуть согнуты в коленях, таз отведен назад. Чуть наклонись вперед, руки перед собой. Сделай влево 3 приставных шага, потом 6 вправо и тем же манером вернись в исходное положение. Это 1 сет.

2
Отжимания с тягой

Встань на гантели, выпрямив тело в одну линию. Отожмись один раз и, поднявшись, сразу же подтяни правую руку к боковой части груди. Верни гантель на место. Вновь отожмись и сделай тягу левой рукой. Это 1 повтор.

Держи поясницу жесткой, без прогибов.
В нижней точке касайся пола грудью, но не животом.
Не позволяй своему корпусу поворачиваться в сторону тягового движения.

3
Выпады с гантелями назад

Поставь ноги на ширину бедер и возьми в руки гантели. Сделай левой ногой большой шаг назад и опустись в выпад, согнув обе ноги как минимум до прямого угла. Вернись в исходное положение и сделай выпад, шагнув назад правой. Оба шага считаются за 1 повтор.

4
Турецкий подъем

Ляг на пол, ноги вместе. Возьми в левую руку гантель и подними над собой. Подними корпус, выйди в положение выпада и встань на ноги, сохраняя вертикальное положение руки с гантелью. Тем же манером, как обратная перемотка, ляг на пол. Сделай 6 подъемов с гантелью в одной руке, потом столько же в другой. Это 1 сет. ■

Береги колени и не переноси весь вес тела на впереди стоящую ногу.
В верхнем положении полностью выпрями ноги и корпус.
Рука с гантелью должна быть полностью прямой.
Стопа согнутой ноги плотно прижата к полу.

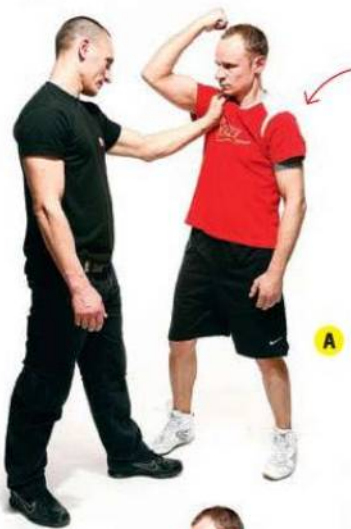
ПО ЛОКОТЬ В...

Ситуация

Что ж, сегодня тебя опять держат за грудки. Ситуация тривиальная и много раз уже разобранная всевозможными экспертами. Казалось бы, что проще — выверни противнику пальцы, и дело с концом. Но иногда он так к тебе привязан, что расстаться — все равно как от сердца оторвать. В общем, противник заранее ждет подобного поведения с твоей стороны и потому нарочно держит тебя за фуфайку крепко. В таком случае вместо заковыристых заломчиков надо применить по-настоящему грубую силу.

* Мастер-тренер "World Class Олимпийский", мастер спорта по кикбоксингу и рукопашному бою

1 Широко и дружелюбно улыбнись, как ты уже умеешь. Противник на секунду решит, что ты готов пойти на мировую и чуть ослабит внимание.



2 В этот самый момент разноименной, то есть ближней рукой нанеси удар локтем сверху вниз в локтевой сгиб руки оппонента **[А, Б]**. В результате удара дистанция между тобой и нападающим резко сократится.

3 Не медля ни секунды, контратакуй — нанеси локтем дальней, в нашем случае левой руки боковой удар в челюсть противника. При хорошем раскладе это приводит к тому, что у нахала на несколько секунд "гаснет свет". Кстати, удар локтем тем и хорош, что ударной поверхностью здесь может служить не только само острие локтя, но и все предплечье в целом. Так что не промахнешься. Энергично оттолкнув от себя потерявшего страх и ориентацию противника, покинь поле брани бодрым строевым шагом.

А

Б

ПРАКТИКА

Самое важное в финальном ударе локтем — мощная ротация корпуса, что в целом справедливо для любого удара. Так что, будучи в следующий раз в тренажерном зале, обрати повышенное внимание на выпады и дровосеки. Главный секрет сильного удара — сильные ноги и кор и расслабленные (!) плечи, чтобы удар получился хлесткий, как пощечина.

Редакция благодарит за помощь Алексея Петрова, мастера спорта по дзюдо, за мужественную попытку нападения на нашего эксперта ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

РЕКЛАМА

ЗАЩИТА С ПЕРВОЙ СЕКУНДЫ ПУСКА ДВИГАТЕЛЯ

До 75% износа происходит во время пуска и прогрева двигателя.
Молекулы Castrol Magnatec сразу же после пуска эффективно предотвращают износ деталей двигателя, благодаря уникальной способности притягиваться к металлическим поверхностям, создавая устойчивый защитный слой.

IT'S MORE THAN JUST OIL.
IT'S LIQUID ENGINEERING.

Castrol™

www.castrol.com/ru

РЫБА!

Качку совсем необязательно есть бутерброды с протеиновым порошком, чтобы быть качком. Пролетарские блюда — вроде этой английской классики — способны обеспечить твои мышцы всем необходимым.

ФИТНЕС-ЛАНЧ

1 ФИЛЕ ТРЕСКИ

Сколько: 150–200 г.
Зачем: это будет звучать как мантра, но "рыба богата белком и омега-3 жирными кислотами".

2 КАРТОФЕЛЬ

Сколько: пара среднего размера клубней.
Зачем: страшна не сама картошка, а приготовление ее в перегоревшем масле в ресторане быстрого обслуживания. Запеченная, она богата и калием, и углеводами.

3 ЧЕСНОК

Сколько: 1 зубчик.
Зачем: природный антисептик защитит твой организм от всякой заразы.

РЕЦЕПТ:

Смешай пару столовых ложек масла, лимонный сок, раздавленный чеснок и черный перец, налей в лоток, положи туда же рыбное филе, плотно закрой лоток и как следует потряси. Выкладывай рыбу на сковородку и жарь — минут по 5–6 с каждой стороны. Тем временем разогрей духовку до 200°, щедро посыпь нарезанный дольками картофель паприкой и чили, выложи на противень и запекай примерно полчаса. Уложи все вместе в лоток, сбрызнув лимонным соком.

СОУС:

Оливковое масло, сок 1 лимона, молотые паприка и чили, соль, черный перец, свежая петрушка.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ВЫБЕРИ СВОЮ МУЗЫКУ

*Диско. Рок. Хип-Хоп. **Дизайн ограниченной серии банок. Сделано в России.

18+

LIMITED EDITION DESIGN**

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ЕДА НА ВЫЛЕТ

Самая жестокая схватка всегда бывает между самыми близкими. На корте родные братья — Цветная капуста и Брокколи!

РАУНД ПЕРВЫЙ ЭНЕРГИЯ

Если тебе надо подкрепиться после тренировки, брокколи — хороший выбор. В 100 г этих овощей 34 ккал, а в цветной капусте — только 25. Добавь к брокколи легендарную в культуристских кругах куриную грудку — и отличный качковский обед готов.

Зато цветная капуста помогает сжигать жир и делает это лучше, чем брокколи. Но это единственный ее плюс. Например, витаминов группы В, необходимых для активного переваривания еды, в брокколи на 3% больше.

РАУНД ВТОРОЙ МЫШЦЫ

Даже если ты впервые открыл этот журнал, все равно должен знать, что в овощах практически нет белка. Именно практически — в 100 г брокколи 3 г протеина, а в цветной капусте — только 2 г. Но в мире больших мышц важны даже такие мелочи.

В брокколи в 6 с лишним раз больше необходимого для костей витамина К. А если не будет к чему крепить мышцы, не будет и самих мышц. Зато бонус: 3–4 порции цветной капусты в неделю на 33% снизят риск развития рака простаты.

РАУНД ТРЕТИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

В брокколи почти в два раза больше главного антиоксиданта — витамина С, чем в его признанных поставщиках — апельсинах. Справедливости ради, посттренировочному восстановлению мышц способствует не только брокколи, но и другие зеленые овощи.

Вещества, содержащиеся в капусте, понижают уровень холестерина в твоем организме. Брокколи, увы, на такое не способна. Впрочем, это свойство цветной капусты легко перекрывается лошадиной долей сырного соуса, с которым ее так вкусно есть.

И ПОБЕЖДАЕТ... БРОККОЛИ. УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПОБЕДА В ТРЕХ СЕТАХ

ТОЛЬКО С РЕЗИНКОЙ!

УЧАСТНИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ УНИВЕРСИТЕТА РОД-АЙЛЕНДА, ЖЕВАВШИЕ ЖВАЧКУ ПО ЧАСУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ПОТРЕБЛЯЛИ МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ ЗА ОБЕДОМ, ЧУВСТВОВАЛИ СЕБЯ МЕНЕЕ ГОЛОДНЫМИ И ТРАТИЛИ В СРЕДНЕМ НА 5% КАЛОРИЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛИШЕННЫЕ БУБЛЬ-ГУМА ДОБРОВОЛЬЦЫ.

СУПЕРЪЕДА №1

ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ

На Кавказе и Ближнем Востоке выполняет ту же функцию, что в средней полосе России — капустный лист. В него заворачивают начинку из риса и специй либо бараньего фарша. В виноградном листе не только дух кавказского застолья, но и железо — оно помогает твоей кровеносной системе более эффективно снабжать энергией мышцы. А еще в них много витамина С, который, как написано раньше, помогает твоим мышцам восстанавливаться после тренировки. Покупай их консервированными в супермаркете или просто на вес — на рынке.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL, ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK

Реклама

МЕТОД ТИГРА:
ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ЛИШНЕГО ТЕПЛА БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ ШКУРЕ.

МЕТОД GORE-TEX® :
ОБЕСПЕЧИВАЕТ СУХОСТЬ И КОМФОРТ НОГ.

Обувь GORE-TEX® очень дышащая, сохраняющая идеальный микроклимат. Благодаря продуманной комбинации материалов излишние тепло и пот легко удаляются и ноги всегда остаются сухими и в комфорте. При любых обстоятельствах вы чувствуете себя дома, как и тигр в тропиках.

gore-tex.com

Познай больше ...

© 2007-2009 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE и графические символы являются маркой W. L. Gore & Associates

GUARANTEED TO KEEP YOU DRY
GORE-TEX PRODUCTS

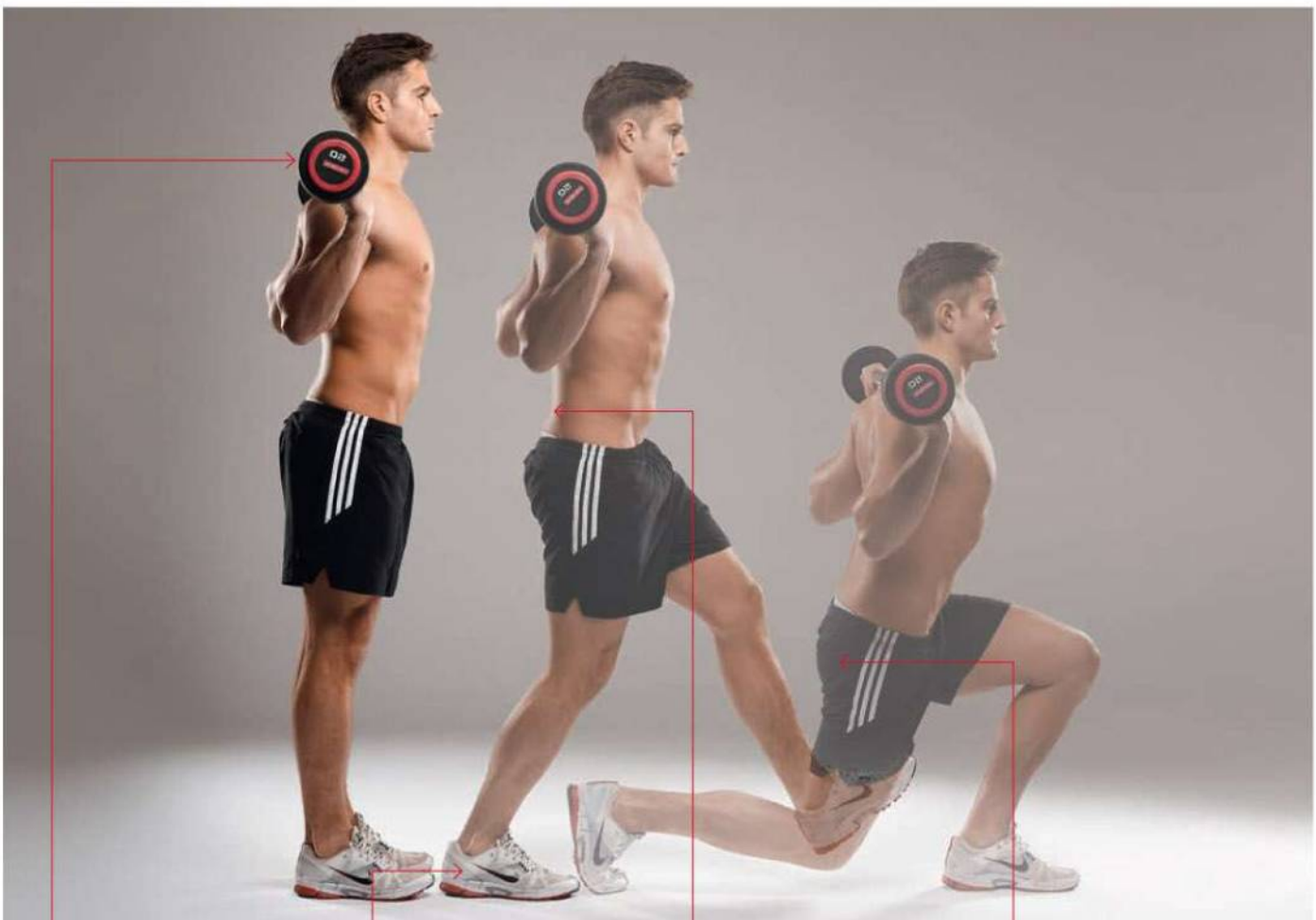
camel active

Обувь GORE-TEX® можно приобрести в фирменных магазинах camel active, адреса которых указаны на сайте www.camelactive.de

ВЫПАДЫ В ТВОЙ АДРЕС

ВОПРОС **Здравствуй, MH! Читал в вашем журнале, да и сам знаю, что выпады — упражнение для ног полезное и эффективное. Но сколько его ни делал, никакой отдачи, кроме болей в коленях, не получал. Может, я что-то не так делаю?** ЕГОР

ОТВЕТ **Да, Егор, ты прав, что-то с тобой не так. В смысле выпады — упражнение непростое. Достаточно одной неточности, чтобы полезное по всем статьям движение превратить в бесполезное и (о ужас!) травмоопасное. В следующий раз, придя в зал, обрати особое внимание на:**



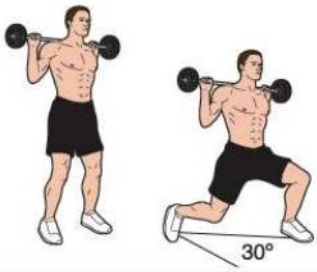
1 Положение грифа
Гриф должен лежать чуть ниже седьмого шейного позвонка, как при приседаниях со штангой. Для лучшей стабилизации снаряда на спине подай грудь вперед, сведи лопатки и чуть потяни гриф вниз, как будто делаешь вертикальную тягу на блоке.
ВАЖНО: не дави грифом на шею по направлению движения. Это мешает удерживать равновесие, да и здоровая шея тебе еще понадобится.

2 Шаг вперед Из исходного положения сделай левой ногой длинный, стелящийся шаг. Прежде чем стопа коснется пола, заверни ее чуть внутрь, так легче держать равновесие. Опустись, согнув ноги так, чтобы колено правой ноги почти коснулось земли. Теперь вернись назад.
ВАЖНО: дабы не рухнуть лицом в пол, обязательно ставь ступни на ширину таза или плеч. Если ноги располагать вместе, падение неизбежно.

3 Держи поясницу Это самое уязвимое место в упражнениях, где приходится стоять с весом. Поэтому обязательно фиксируй ее, втягивая живот и напрягая спину. Не прогибай поясничный отдел сильно — при вертикальной нагрузке от этого только хуже.
ВАЖНО: смотри перед собой, удерживая подбородок приподнятым, а шею чуть отклоненной назад. Так позвоночнику легче сохранять правильное положение.

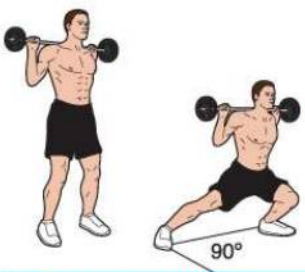
4 Грузи ягодицы
Чтобы создать максимальную нагрузку на главные целевые мышцы в данном упражнении — ягодицы, следи за правильным положением таза. Не прогибай его вперед, держи в вертикальном положении.
ВАЖНО: контролировать таз довольно просто. Главное, следи за тем, чтобы низ живота не касался бедра шагающей вперед ноги.

ТРИ ПОЛЕЗНЫХ ВАРИАНТА ВЫПАДОВ:



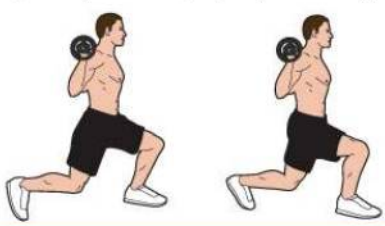
ДИАГОНАЛЬНЫЙ ВЫПАД (БАЛАНС)

ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ: приводящие, ягодичные, задней поверхности бедра.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: вместо шага вперед шагни чуть в сторону, примерно под 30°. Такой вариант, помимо квадрицепсов и мышц, разгибающих бедро, подключит к работе приводящие.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в конце тренировки ног, сразу после приседаний со штангой или как главное упражнение на ноги, если мало времени на тренировку.



ЛАТЕРАЛЬНЫЙ ВЫПАД (КООРДИНАЦИЯ)

ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ: приводящие, ягодицы.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: шаг точно в сторону, ступни либо параллельны друг другу, либо стопа шагающей ноги поворачивается на 30–45° в сторону направления шага для пущей устойчивости. Выпад запредельно грузит приводящие, добавляет работы ягодицам, а нагрузка на квадрицепсы почти нулевая.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в конце тренировки ног, сразу после становой тяги или как основное упражнение на ноги, если времени нет, а тренироваться надо.



ВЫПАДЫ В ХОДЬБЕ (ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ КОЛЕНА)

ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ: приводящие, разгибатели бедра, квадрицепсы, икроножные.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: вроде бы обычный выпад, но не шагаешь вперед-назад, а буквально идешь вперед огромными шагами, чередуя ноги. Тренируются мелкие мышцы бедра, дополнительно грузятся икроножные — все эти мышцы отвечают за стабильность и здоровье коленного сустава.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве разминки перед игрой в футбол, баскетбол или теннис (можно без отягощения), после выполнения любой плиометрики или как основное упражнение на ноги.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ЖИМАХ ЛОКТИ К КОНЦУ СЕТА УХОДЯТ В СТОРОНЫ. КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ?

КИРИЛЛ

Уверен на 90%, твоя проблема в трицепсах. Именно их организм выводит из работы, разводя локти в стороны. Чтобы это исправить, включай в тренировки по-настоящему тяжелую работу на трицепс. Тебе нужны жимы узким хватом, особенно на наклонной скамье и дожимы средним и/или узким хватом в силовой раме. Хорошую помощь окажут жимы гантелей в положении лежа на полу и так называемый жим Тейта. Выполняется он так: лежа на наклонной скамье, подними гантели над грудью, как при обычном жиме. Теперь опусти их внутренними дисками (те, что со стороны большого и указательного пальцев) на передние дельты. Выжми обратно. Не опускай локти ниже уровня скамьи. Во всех трицепсовых упражнениях старайся выдержать 3–4 тяжелых подхода по 5–8 повторов.

Два года назад травмировал колено, с тех пор периодически болит. МРТ показала надрыв передней крестообразной связки. Как быть?

ВАДИМ

Для начала, чего делать нельзя: бегать (даже на беговой дорожке), прыгать, интенсивно жать обеими ногами и выполнять глубокие фронтальные приседания. Динамические выпады с любым снарядом тоже не комильфо. Все это чрезмерно нагружает переднюю крестообразную связку. Но для скорейшего выздоровления, если врачи не против, тренировать ноги нужно. За основу бери велотренажер — с него начинай тренировку. 15–30 минут при средней интернсивности будет достаточно. В силовой части тренировок прорабатывай икры, мышцы задней поверхности бедра и ягодиц. Эти мышцы в ответе за стабильность коленного сустава и здоровье его связок. Подходящий список упражнений в этом случае: сплит-приседы, гиперэкстензии, румынские тяги на одной и двух ногах, ягодичные мостики и подъемы на носки сидя.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Можно ли в программе на выносливость использовать веса в жиме лежа с 82% от собственного веса, в приседе 92%, в становой тяге тоже 92%? Такие цифры я получил, вычислив их на одном из "Калькуляторов веса и повторений".

САША ИВАНОВ

Странный ты нашел калькулятор, парень! Как ты уже знаешь, моя фирменная тренировочная программа на выносливость (которую можно найти на нашем официальном сайте в блоге "Димакрат") в основе своей имеет подходы жима лежа, приседания со штангой и становую тягу на максимуме повторов. Делается это постепенно, и к шестой, последней неделе программы ты должен поднять заранее определенный рабочий вес во всех трех упражнениях раз 20 или несколько более. Но! Это никак не может быть 82 или 92% от однократного максимума. Максимально возможный используемый вес в приседаниях и тягах должен быть равен 150% от твоего собственного веса. То есть если ты, к примеру, весишь 80 кг, то твой рабочий вес составит 120 кг. Для человека опытного, тренирующегося не менее 2–3 лет (на которого, собственно, программа и рассчитана), такой вес будет равен 65–75% от однократного максимума. А 82 и тем более 92% — это максимум на 5, а то и на 3 повтора. Так что не надо портить себе здоровье!

11.2010

Guide.t

КОЖАНЫЕ САПОГИ
МОДНО, А ГЛАВНОЕ, УДОБНО В СЛЯКОТНЫЙ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД. ВЫСОТА, ЦВЕТ И ВЫДЕЛКА КОЖИ — ВЫБОР ЗАВИСИТ ОТ ТВОИХ ПРИСТРАСТИЙ И ВКУСА.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

o Style

ВЕЧНЫЙ ВОПРОС — КАК НОСИТЬ БРЮКИ ИЛИ ДЖИНСЫ С САПОГАМИ РАЗНОЙ ДЛИНЫ. ВОТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА.

НЕ ЗАПРАВЛЯТЬ

TJ Collection

В сапоги челси (внизу) штаны не заправляют. А широкие классические брюки вообще не заправляют никуда.

Timberland

Широкие брюки в стиле casual, например, карго, носят поверх сапог — любой длины.

ЗАПРАВЛЯТЬ

Cerruti 1881

Хочешь, чтобы все видели твои новые сапоги, — выбирай узкие штаны.

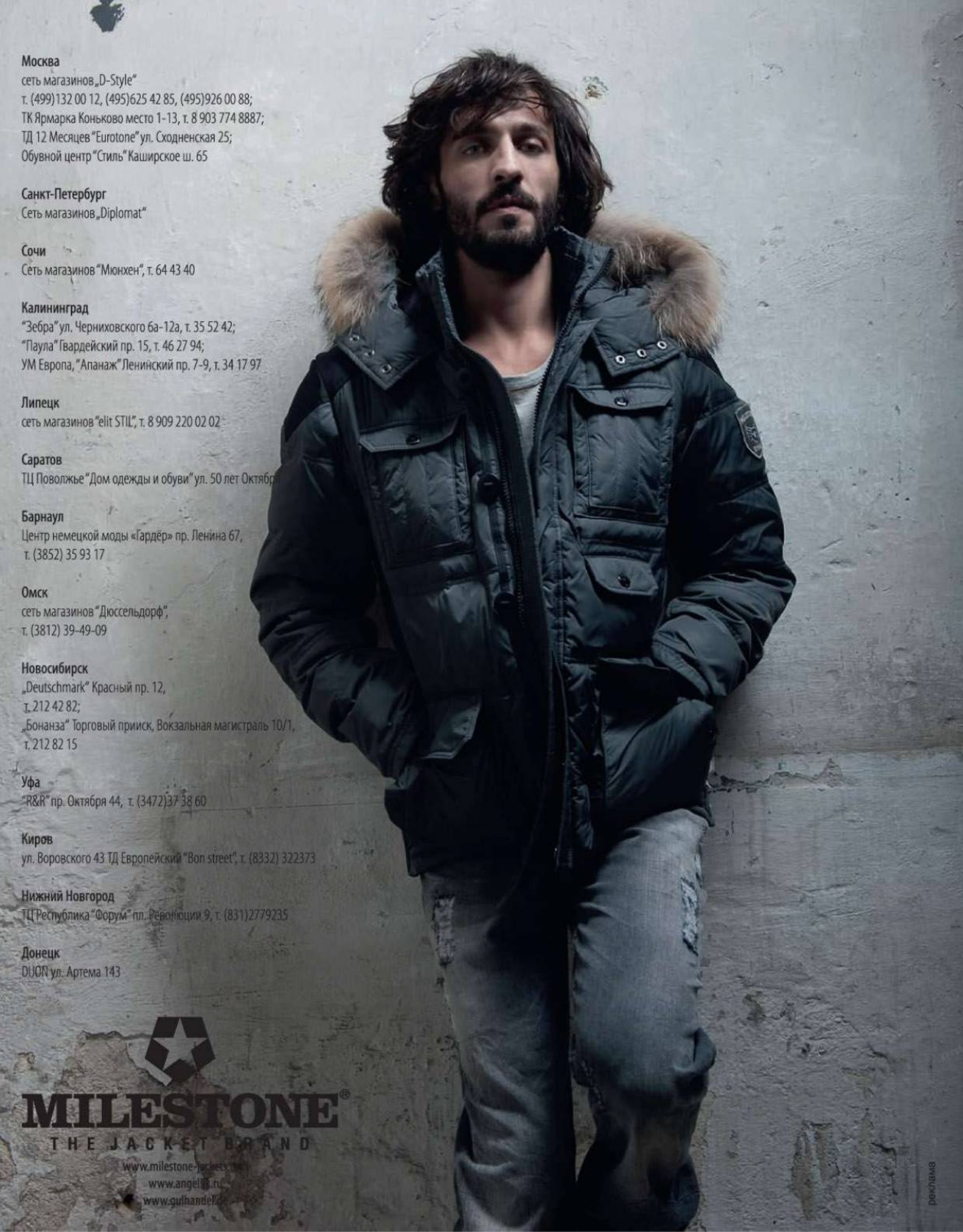
Massimo Dutti

Для этой высокой модели (в смысле сапог) лучше всего подойдут узкие джинсы.

Carnabi

Camper

Dirk Bikkembergs



Москва
сеть магазинов „D-Style"
т. (499)132 00 12, (495)625 42 85, (495)926 00 88;
ТК Ярмарка Коньково место 1-13, т. 8 903 774 8887;
ТД 12 Месяцев "Eurotone" ул. Сходненская 25;
Обувной центр "Стиль" Каширское ш. 65

Санкт-Петербург
Сеть магазинов „Diplomat"

Сочи
Сеть магазинов "Мюнхен", т. 64 43 40

Калининград
"Зебра" ул. Черниховского 6а-12а, т. 35 52 42;
"Паула" Гвардейский пр. 15, т. 46 27 94;
УМ Европа, "Апанаж" Ленинский пр. 7-9, т. 34 17 97

Липецк
сеть магазинов "elit STIL", т. 8 909 220 02 02

Саратов
ТЦ Поволжье "Дом одежды и обуви" ул. 50 лет Октябр

Барнаул
Центр немецкой моды «Гардёр» пр. Ленина 67,
т. (3852) 35 93 17

Омск
сеть магазинов "Дюссельдорф",
т. (3812) 39-49-09

Новосибирск
„Deutschmark" Красный пр. 12,
т. 212 42 82;
„Бонанза" Торговый прииск, Вокзальная магистраль 10/1,
т. 212 82 15

Уфа
"R&R" пр. Октября 44, т. (3472)37 38 60

Киров
ул. Воровского 43 ТД Европейский "Bon street", т. (8332) 322373

Нижний Новгород
ТЦ Республика "Форум" пл. Революции 9, т. (831)2779235

Донецк
DIJON ул. Артема 143

MILESTONE®
THE JACKET BRAND
www.milestone-jacket.ru
www.angel.ru
www.gulhandel.de

реклама

Рубашка **Canali**
Кожаная куртка, кеды **BOSS Orange**
Шарф **John Varvatos**
Брюки и ремень **DKNY**

На спортштанах

ЛЕГКИЕ КУРТКИ, ТЕПЛЫЕ ПИДЖАКИ И КОРОТКИЕ ПАЛЬТО — ЛУЧШАЯ ЭКИПИРОВКА ДЛЯ НЕРВНЫХ ПРОБЕЖЕК, А ТАКЖЕ ЛЕГКИХ ПРОГУЛОК ПО ГОРОДУ. КРОМЕ СПОРТИВНЫХ БРЮК РАЗНОЙ ДЛИНЫ С НИМИ ОТЛИЧНО СМОТРЯТСЯ И ДЖИНСЫ ВСЕХ ФАСОНОВ.

Майка **GAP**
Футболка **Nudie Jeans Co.**
Брюки **DKNY**
Кожаная куртка **G-Star by Marc Newson**

Рубашка и шорты **Unconditional**
Кардиган **Fred Perry**
Кеды **D&G**
Сумка **Eastpak**

Рубашка **Uniqlo +J**
Куртка **Lacoste**
Брюки **D&G**
Кеды **BOSS Green**

Футболка-поло **Nike**
Стеганый пиджак и толстовка **D&G**
Слаксы **Filippa K**
Кеды **Adidas**

Рубашка **Gant by Michael Bastian**
Куртка **Stone Island**
Брюки **Adidas**

Фотограф: **Enokae**
Стилист и продюсер: **Alexey Kazakov**
Ассистент стилиста: **Igor Gor**
Визажист: **Tatiana Samarkina**
Модель: **Rob Mead @ M&P Models**

Рубашка **Burberry London**
Джемпер **Jean Charles de Castelbajac**
Куртка **John Varvatos**
Джинсы **HUGO**
Кеды **Puma**
Часы **Panerai**

Azzaro Chrome Legend

Van Cleef & Arpels Midnight in Paris

До первого снега

ЗИМУ НУЖНО ВСТРЕЧАТЬ ВО ВСЕОРУЖИИ. СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ ЗАПАСТИСЬ НЕ ТОЛЬКО ТЕПЛЫМИ НОСКАМИ И УШАНКОЙ, НО И НОВЫМ ПАРФЮМОМ, КОТОРЫЙ ТОЖЕ БУДЕТ СОГРЕВАТЬ ТЕБЯ (И ПОДРУГУ) ДОЛГИМИ ВЕЧЕРАМИ.

Dsquared² He Wood Ocean Wet Wood

Narciso Rodriguez For Him

Kenzo Homme

Adidas Dynamic Pulse

*по объему продаж за 2009 год на основании данных Nielsen

Полный отслой

ВОТ ЧТО НУЖНО НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ УЖЕ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ДОЖИТЬ ДО ТЕПЛА С НОРМАЛЬНЫМ ЛИЦОМ.

ПРОБЛЕМА Частая смена температур, когда ты то забегаешь в горячий цех, то выметаешься из него на холодный ветер, делает твоей коже плохо. И она (кожа), так же как, например, мышцы при постоянных тяжелых нагрузках, не успевает восстанавливаться. Начинает шелушиться, даже топорщиться, как кукурузные хлопья в тарелке с молоком. И потом опадает с твоего измученного лица. Не хуже перхоти. Ты в курсе, что 80% пыли, которую собирает твой пылесос, — кусочки отмершей кожи? Теперь будешь в курсе.

РЕШЕНИЕ Удалять "панцирь" из отмерших чешуек нужно при помощи скраба. В основном его составе играют отшелушивающие твердые частицы (либо натуральные — сделанные из всяких там абрикосовых косточек, либо синтетические, в зависимости от производителя). Они делают зачистку отмерших клеток и комедонов (черных точек). В итоге поры становятся чище, а кислородный обмен и кровообращение — лучше. Не волнуйся, частицы не оставляют царапин на лице — все скрабы сделаны на смягчающей основе. Как часто его применять, зависит от типа кожи. При сухой и нормальной умывайся им раз в две недели, при жирной — раз в неделю. Наноси скраб на влажное лицо, втирай массажными движениями от уголков рта к вискам, от середины лба — тоже к вискам и от подбородка к мочкам ушей. Не трогай область вокруг глаз, там кожа слишком нежная для таких процедур. Массируй лицо около минуты при сухой коже и 2-3 минуты — при жирной. Затем смывай теплой водой. После обязательно увлажни кожу кремом.

КРЕМЫ

СЛЕВА НАПРАВО:

SkinCeuticals – увлажняющий крем с морскими экстрактами, сужающий поры.
Lancaster Skin Therapy – увлажняющий, насыщенный кислородом антивозрастной крем для лица.
Lancome Men Hydrix – увлажняющий бальзам с питательными микроэлементами для сухой и нормальной кожи.
Nivea For Men – гель-"энергоактив", мгновенно впитывается, заряжает энергией и охлаждает.
Payot Optimale Energizing Care – увлажняющий гель.
Adidas Active Skincare Daily Protect – крем для лица для всех типов кожи, не содержит масел.
L'Oreal Men Expert "Гидра сенситив" – бальзам после бритья для чувствительной кожи.
Loewe Total Vitality Treatment – крем с экстрактами морских микроводорослей. Эффективное средство против следов усталости.
Clarins Men – увлажняющий гель для лица. Подходит для всех типов кожи.
Yves Saint Laurent L'Homme Healthy Look Moisturizer – увлажняющий гель, не только защищает кожу, но и придает ей легкий оттенок загара.
Biotherm Homme Aquapower – увлажняющий гель-крем для сухой кожи, поддерживает оптимальный уровень увлажнения на протяжении всего дня.
L'Occitane Verdon – тонизирующий и увлажняющий гель для лица.

СКРАБЫ

СЛЕВА НАПРАВО:

- Payot Optimale Deep Cleansing Gel
- Molton Brown
- L'Occitane

"Можжевельник"

- Clarins Men
- Nivea For Men
- Shiseido Men
- Loewe Total Cleansing Scrub
- Adidas Daily Cleanser
- Givenchy Men
- La Roche-Posay
- Lancome Men

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Ящик с инструментами

Пришла пора проверить свой инструмент: так ли он крепок, как в былые годы, хорошо ли лежит в руке, вызывает ли зависть друзей. Если результат проверки неутешительный – время обратиться к специалисту. Впрочем, это мы за тебя уже сделали – обошли магазины инструментов и подобрали оптимальный набор для дома, для семьи.

РАЗВОДНОЙ КЛЮЧ

Избавит от необходимости покупать обычные ключи и поможет в сантехнических подвигах. При выборе остановись на среднем размере (0–24 мм), слишком маленький – для специфических работ, а большой – для крупных гаек, которых дома ты не встретишь. 399 руб.*

ОТВЕРТКИ

Удобнее хранить разборные, а использовать – цельные. Что важнее, решай сам. Наш выбор: 5 цельных отверток. Из них три шлицевые – крупная (150 мм), средняя (100 мм) и короткая (25 мм), и две крестовые PH (80 и 100 мм). Крестовые отвертки бывают типов PH ("филипс") и PZ ("позидрайв"). Последние – с дополнительными насечками для более жесткой фиксации специальных саморезов. Впрочем, саморезы, заточенные под PZ, легко можно отвинтить и PH-отверткой. Цены хороших отверток: 300–400 руб. за штуку.

МОЛОТОК

Необходимость покупать дорогой молоток есть только у тех, кто забивает постоянно. Если это не про тебя – забей и купи инструмент среднего уровня. Лучше не с деревянной ручкой – разбалтывается, трескается, а с ручкой из легкого, но прочного стекловолокна. "У такого соединение головки с ручкой надежнее, точно не слетит", – комментирует эксперт магазина "Строитель" Константин Хлыстов. Вес бери средний – 400 г. Цена: 290 руб.

КЛЕЩИ ПЕРЕСТАВНЫЕ

В принципе, они с разводным ключом братья и легко заменяют друг друга. Выбери, что удобнее именно тебе. Для дома подойдет вариант на 10 дюймов. 370 руб.

* Все цены указаны по данным магазина www.shop-stroitel.ru

ПАССАТИЖИ

Гибрид плоскогубцев и кусачек. Проверь, насколько плавно и четко пассатижи сжимаются/разжимаются и удобно ли ими орудовать одной рукой — это напрямую влияет на легкость работы. Посмотри, насколько ровно и без зазоров сходятся губки — это косвенный признак того, что инструмент собран хорошо. Сплав — лучше хром-ванадий, но и тут есть нюансы. "Китайский хром-ванадий и немецкий хром-ванадий отличаются разительно", — констатируют факт специалисты. В среднем разброс цен от 150 до 1500 руб. Оптимальный выбор — примерно за 500 руб.

РУЛЕТКА

Есть космический вариант — ультразвуковая или лазерная рулетка. Направляешь ее на стену — и она показывает, сколько до нее, направляешь на крышу дома — и она показывает его высоту. Она умеет расчитывать кубатуру и знает теорему Пифагора, но ее оставь профи, а себе возьми обычную, на 5 м, с широкой лентой (20–25 мм). Широкая металлическая лента — гарантия того, что ты вытянешь ее на 2 м и она не будет переламываться, что удобно, когда нет помощника (проверь при покупке). 99 руб.

ФОНАРЬ

"Есть фонари с катушками индуктивности и аккумуляторами, которые вообще не потребуют батареек, и, заплатив однажды, ты больше не потратишь на них ни копейки. Достаточно потрясти такой фонарь, и он начнет светить", — удивляет техническими достижениями продавец отдела фонарей магазина "Строитель". Правда, сначала он сам потрясет тебя ценой — более 700 руб. Мы остановили выбор на бюджетном и компактном варианте — работающем на трех батарейках AAA фонаре с 14 яркими светодиодами. Светодиоды тратят меньше энергии и служат гораздо дольше, чем лампочки. Цена: 150 руб.

НОЖ СТРОИТЕЛЬНЫЙ

Лучше возьми модель подороже. У дешевого "китайца" фиксатор сломается быстрее, чем затупится лезвие, в то время как у более дорогих (впрочем, скорее всего, тоже китайских) аналогов механизм работает четко и долго. Возьми нож с 18-миллиметровым (по ширине) лезвием и набор запасных лезвий к нему. "18 мм — это универсальный размер, и в любом магазине ты найдешь к нему лезвия", — советует Хлыстов. Прелесть этого ножа в том, что он режет, как бритва, поэтому, в хозяйстве пригодится не только тебе, но и твоей жене/подруге/маме или кто там у тебя хозяйничает на кухне. Нож — 290 руб. 10 запасных лезвий — 170 руб.

ДЮБЕЛЯ

Большинство твоих потребностей, от укрепления кронштейна для телевизора на стену до подвешивания зеркала, решат дюбеля с шурупами размеров 6х35, 8х40 и 10х60 мм. Купи по одному набору каждого размера и жди, когда в следующий раз придет пора биться ими об стену. Если саморезы и дюбеля покупаешь по отдельности, учти, что размеры у них не совпадают: так на саморез четверку нужен дюбель шестерка, а на шестерку — дюбель десятка и так далее. Цена одного набора — 20–25 руб.

ЛЕНТЫ

Прозрачный широкий скотч пригодится где угодно: ремонт игрушек, реанимация книг, упаковка коробок с подшивкой Men's Health. Чтобы не пришлось в случае необходимости бегать по району в поисках скотча, припаси пару упаковок. Изолента пригождается реже, но и ее иметь под рукой нужно — ремонт электрики без нее не обойдется. Скотч — 50 руб. Изолента — 35 руб.

ЯЩИК ДЛЯ ИНСТРУМЕНТОВ

Конструкция этого ящика позволяет, только открыв его, сразу увидеть содержимое всех полок. Это удобно, ведь не нужно копаться, чтобы найти нужную вещь. К тому же, в отличие от многих других, этот ящик сделан из металла, что само по себе приятно. В дополнение можно купить пластиковый органайзер для гвоздей, шурупов и прочих гаек. Цена ящика: 350 руб. Органайзера — 250.

ПЕРЧАТКИ

Пара пар перчаток — то, что нужно, чтобы домашние работы не запятнали твои руки грязью и не покрыли их мозолями. Стоят они копейки. А точнее: 20 руб.

ФОТО: ІМ–ФОТОСТУДИЯ

ОТВЕРТОЧКИ
В дополнение к большим отверткам купи миниатюрные, и вот тут как раз лучше брать набор. Так как их сфера применения шире: очки, часы, электроника, игрушки — шансов, что пригодятся самые разные, больше. Цена набора хорошего качества: 500–600 руб.

ТЕСТЕР
Пригодится не только если ты собрался изображать из себя электрика и нужно узнать, есть ли ток в розетке, но и при других домашних делах. Например, он покажет, есть ли в стене, которую ты собрался сверлить, провода: подносишь тестер обратной стороной к стене, и, если там проводка, на нем загорается лампочка. Правда, покажет, только если проводка под напряжением, иначе нужен детектор. 110 руб.

УРОВЕНЬ
Кроме высокого уровня доходов и IQ, тебе не мешает завести и уровень строительный. Эта штука четко покажет, ровно ли ты повесил картину, полку, укрепил выключатель. Пригодится уровень, и когда нужно отрегулировать ножки стиральной машины или ровно поставить стол. Так как с одной стороны нанесена измерительная шкала, заменит он в работе и линейку. 250–600 руб. (от "китайца" до "немца").

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ СКАРБ

Есть мнение, что дрель проще взять у друга, электролобзик подарить врагу, а шуруповерт оставить спокойно лежать в магазине. Мы попробует поспорить с этим предрассудком.

Шуруповерт

Собрать мебель, разобрать мебель и снова ее собрать. Если ты захочешь поиграть в эту увлекательную игру с простой отверткой, тебя ждут тысячи потерянных калорий, миллионы безвозвратно ушедших нервных клеток и около десятка новых мозолей. С шуруповертом же ты просто почувствуешь себя повелителем винтов и саморезов. Нажал кнопку — и вывинтил. Нажал еще раз — ввинтил. Это кажется излишней роскошью, пока не столкнешься с накрепко застрявшим винтом или саморезом, который нужно ввинтить в твердую поверхность — отвертка тут пасует.

Пожалуй, главный критерий выбора шуруповерта — тип аккумулятора. Литий-ионный дороже процентов на 30, но покупать лучше именно его. Никель-кадмиевый придется заряжать и разряжать для каждого использования — хранить заряженным его не рекомендуется. К тому же он рассчитан на 1000–1500 циклов зарядки, когда литиевый переживет и 3000–6000 циклов. Еще есть никель-металлогидридные аккумуляторы, но они процентов на 40 тяжелее и хранить их нужно заряженными.

Не подойдет литий-ионный аккумулятор только тем, кто работает зимой на улице — при минусовой температуре он быстро разряжается.

Из нужных функций шуруповерта выделим регулировку вращающего момента (чтобы не сорвать винт). Удобен и импульсный режим (его предлагает только Metabo). Ненужная функция — режим удара: она существенно удорожает прибор, но заменить ударную дрель такой шуруповерт все равно не сможет. Цена: 3000–6000 руб.

Электролобзик

"Много пил дома" — это не только выдержка из исповеди алкоголика, но и реальная предпосылка к покупке электролобзика: он один заменит их все.

Это вещь из разряда тех, без которых легко обойтись, но стоит однажды попользоваться, как возникает мгновенное привыкание. Фишка в том, что этот прибор размером с небольшой утюг решит проблему распиливания раз и навсегда. Покупаешь набор сменных пилок и просто, в зависимости от потребности, ставишь ту, которая нужна в данный момент.

MEDAL OF HONOR

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Операционная система: Windows XP (сервис Pack 3), Windows Vista (сервис Pack 2), Windows 7

Процессор: Pentium D, 3,2 Гц / Core 2 Duo / Athlon 64 x2

Оперативная память: 2 Гб

Жесткий диск: 10 Гб свободного пространства

Оптический привод: DVD-привод 8x или быстрее

Видеокарта: 256 Мб или больше, чипсет не ниже NVIDIA GeForce 7800 GT или ATI X1900*

Звуковая карта: DirectX 9.0c совместимая

Версия DirectX: 9.0c

*** Мобильные версии чипсетов могут работать корректно, но официально не поддерживаются, необходимы последние версии драйверов.**

13 января Совершенно случайно нашел старый военный дневник моего деда. Я знал, что он прошел всю войну, но дед никогда не рассказывал мне подробностей. И вдруг — такое сокровище, которое много лет провалялось в куче ненужного барахла. Я всегда знал, что мой дед был героем. Теперь у меня есть доказательства!

29 января Читаю дедовский дневник — словно историю своей страны. Он записался добровольцем на фронт, как только Америка вступила во Вторую мировую войну. Сейчас я как раз читаю о легендарной высадке на Омаха-Бич. Теперь на огромном кладбище там покоятся 9387 героев, несколько сотен из них до сих пор не опознаны. Мой дед был в этой кровавой мясорубке — и вернулся живым...

15 февраля Дедовский дневник затягивает и не отпускает. Нормандия, Япония, острова в Тихом океане — дед, который возглавлял взвод морпехов, был везде. Я верю в то, что его взвод внес огромный вклад в дело победы. Когда война кончилась и он вернулся домой, вся его грудь была в орденах. Дед — мой герой, и я хочу быть похожим на него.

23 февраля Я решил — запишусь в спецназ. Физической подготовки хватит — я каждый день занимаюсь спортом. А уж на занятиях меня натаскают.

13 октября Долго не писал — не было ни времени, ни сил, отдавал все силы занятиям. Но теперь все — завтра мы отправляемся в Афганистан. Нам предстоит выполнять самые опасные задания, потому что мы — элита вооруженных сил. Мы самые крутые, и без нас там не справятся. Каждый из нас обладает каким-то своим умением — как в боевиках в кино. Но здесь все по-настоящему. Завтра мы будем уже в Афгане, на войне. И победим!

14 ОКТЯБРЯ. НОВОЕ ЗАДАНИЕ. ВО ВСЕХ КОМПЬЮТЕРАХ МИРА

ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ:

Элитный спецназ Тебя в роли бойца нового поколения ждет одиночная кампания, разработанная при участии действующих бойцов элитных спецподразделений и основанная на реальных событиях.

Настоящая современная война Вступай в бой за территорию Афганистана в составе многочисленных регулярных армейских соединений и действуй с хирургической точностью в составе отрядов элитного спецназа.

Захватывающий многопользовательский режим от создателей Battlefield студии DICE Сетевая игра поддерживает до 24 человек одновременно и позволяет насладиться прекрасным сочетанием тактических маневров и бескомпромиссных схваток.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

А потребности могут быть какие угодно — разрезать керамическую плитку, распилить металл, дерево, пластик, да что там — даже отрезать кусок замороженного мяса с ним можно легко и без проблем.

"Если выбираешь для дома, мощности 500 ватт будет достаточно, — рассказывает Константин Хлыстов. — У большинства электролобзиков есть возможность подключить сзади обычный пылесос, чтобы тут же удалять опилки. Есть и обратный вариант — опция сдува их вперед, чтобы было видно, что ты пилишь (но она встречается реже).

Обрати внимание, чтобы у лобзика была регулировка оборотов (важно при работе с разными материалами) и маятниковый ход (при нем пила ходит не туда-обратно, а круговыми движениями, быстрее распиливая). Еще не пожалей и переплати за версию, в комплекте с которой идет бокс для хранения, — разница будет 100-400 руб., но так удобнее". Цена — 2299 руб. Набор пилок — 490 руб.

Ударная дрель

Самый распространенный домашний электроинструмент. Оно и понятно — именно дрель чаще всего пригождается в быту: полка под книги, вешалка в прихожую, зеркало в ванную, картина в гостиную и телевизор на кухню — все это вешается и крепится к стенам именно с помощью отверстий, проделанных сверлом.

Разумный выбор для дома — ударная дрель мощностью 600-700 ватт, обязательно с регулировкой оборотов. Проверь, чтобы хвостовик был рассчитан на сверла до 13 мм (некоторые модели не готовы работать со сверлами больше 10 мм, что иногда может стать проблемой). Из возможных дополнительных опций мы бы обратили твое внимание на следующие:

1. **Отсечка при заклинивании** "Когда сверлишь металл, даже небольшое отклонение в сторону приведет к заклиниванию сверла, после чего обычная дрель попытается провернуться вместе с твоей рукой и, возможно, сломает ее. Отсечка при заклинивании сверла просто отключит дрель", — рассказывает эксперт магазина "Строитель".
2. **Отключение при попадании в проводку** "Если сверло коснется провода в стене, такая дрель тут же выключится".
3. **Алюминиевый редуктор** "Он обеспечивает лучшее охлаждение и более долгую жизнь дрели".
4. **Импульсный режим** "Движения происходят короткими рывками. Такая дрель может заменить шуруповерт".
5. **Поддержание оборотов** "Если сверло буксует в твердом материале, такая дрель будет автоматически поддерживать заданные обороты".

Но учти, что каждая из этих опций повышает цену, поэтому мы решили выбрать дрель без них — Bosch 1600. Эта дрель — из профессиональной серии (зеленые приборы Bosch — для любителей, синие — для профи), но благодаря сборке на российском заводе цена у нее приемлемая — 2910 руб. Также хорошие дрели делают Metabo, Makita, DeWalt и Hitachi. ■

ПЕРЕНОСКА

Удлинитель с заземлением поможет тебе создать напряжение даже там, где нет розеток. С ним от твоей электродрели и электролобзика не спрячется ни один угол в квартире — сверли их, режь на части, и пусть весь мир подождет.

Continental

Шины разработаны в Германии.

Реклама www.continental.ru

Наслаждайтесь поездкой!
О торможении позаботятся шины Continental

Новые шины ContiIceContact™ с инновационным «алмазным шипом»

Новинка!

Технология «алмазный шип»
- увеличенная длина сцепных граней
- отвод ледяной крошки из пятна контакта
- тормозной путь на льду снижается на 11% по сравнению с обычным шипом
- надежная технология фиксации шипов

Оптимальный состав резины
- оптимальный баланс эластичности резиновой смеси и жесткости протектора
- экстремально высокая ходимость
- отличное сцепление

Новый дизайн протектора
- новый ассиметричный рисунок протектора
- трехмерные ступенчатые ламели
- безупречная управляемость на любых покрытиях
- оптимальное сцепление на льду и снегу

ХОЗЯЙСТВО В ПОРЯДКЕ

Настоящий мужчина не читает инструкций, не обращается в ремонтные мастерские и обходит сервис-центры за версту. Настоящий мужчина любую сломанную вещь чинит сам или окончательно убивает ее. Этот текст поможет снизить число таких жертв. Возможно.

1. Дырочка в правом боку

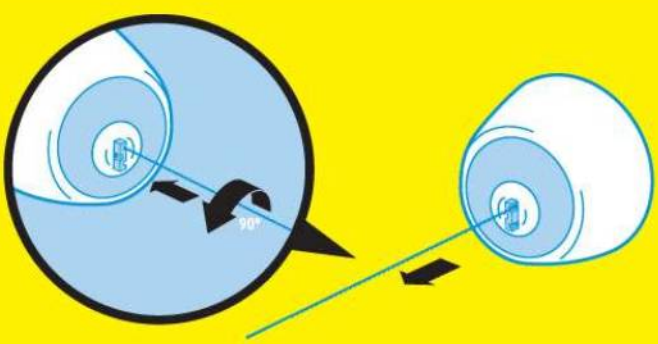
Трубы горят не только у завсегдатаев винно-водочного отдела, но и у тех, в чьих домах давно не было капремонта. Ну, точнее, не горят, а протекают, но в любом случае создают проблему.

● Если ты заметил, что труба дала течь, надо что-то делать, пока об этом не узнали все соседи, живущие под тобой. Дедовский метод, с которого стоит начать, — затычка из зубочистки или спички. Затачиваешь ее, вставляешь в отверстие и... Тут возможны два варианта: первый — тебе повезло и она его заткнула, второй — чуда не случилось и она лишь сделала дырку больше. Если произошло второе, быстро ищи две широкие резинки (мягкую и жесткую, плюс хомут). Накладываешь на дыру мягкую резинку, потом поверх нее жесткую и затягиваешь на этом "кляпе" хомут. Если резинок нет, отчасти их заменит ластик.

● Теперь звони сантехнику — принятые меры помогут тебе отсрочить домашнюю постановку "Дед Мазай и зайцы", но надолго от потопа не спасут. На случай если ты не заметил: главная мысль этого совета — если у тебя старый дом, значит, нужно всегда иметь под рукой новые хомуты, прокладки и прочие ластики.

2. Вилами по воде. Замерзшей

Приехал на дачу, дорожки в снегу, а фанерной лопаты нет? Возьми простые вилы (вилы-то есть?) и между зубьями продень кусок фанеры или пластмассы. Толку все равно будет немного, зато согреешься.



3 ГРАНИЦЫ КЛЮЧ ПЕРЕЛОМЛЕН ПОПОЛАМ

Не самая частая проблема — обломок ключа в замочной скважине — может создать кучу головной боли, если все-таки встретится на твоем пути. На этот случай знай: вскрыть дверь можно пилой, причем не только пилой "Дружба", но и вполне безобидным лезвием от лобзика. Выбери пилку потоньше и вставь ее в замок зубчиками вверх, теперь поверни ее на 90° и тяни на себя. Зубчики должны зацепить остаток ключа и теперь, скорее всего, тащат его наружу. Не тащат? Попробуй еще раз, должно получиться. В качестве самовнушения бубни под нос: "Этот способ работает практически для любого замка..." — это действительно так.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

29 ОКТЯБРЯ КОРОЛЬ АЛЬБИОНА
ВСТРЕТИТ САМОГО ОПАСНОГО ВРАГА.

РОДНОГО БРАТА.

FABLE III

Грядет Революция!

Ищи друзей, остерегайся предателей.
Подними восстание и сбрось короля с трона.
Завоюй любовь своего народа и спаси его
от власти тирана. Только верность соратников
поможет тебе на пути к короне.

Создай уникального персонажа

Закажи игру заранее – и создай своего неповторимого горожанина, героя будущей революции:

xbox.com/ru-RU/games/splash/f/fable3

16 www.pegi.info

XBOX LIVE.

Microsoft game studios

LIONHEAD STUDIOS

*Предложение действительно в течение ограниченного времени, при наличии товара у розничных распространителей, участвующих в акции. За полной информацией обратитесь к распространителю. Занимает 10 Кб при загрузке с Xbox LIVE.

XBOX 360.

Jump in.

4 КЛУБЕНЬ ИЛЬИЧА

Лампочка разбилась, но это не проблема. Проблема в том, что в патрон остался ввинчен ее цоколь (металлическая часть с резьбой), а так как наружу из него торчат лишь острые осколки, решительно непонятно, как вывинтить это безобразие.

Ответ стоит искать не в ящике инструментов, а в овощах. Берешь картофелину, отрезаешь половину, насаживаешь ее на "осколки зла" и за нее выкручиваешь злополучный патрон. Правда, есть потом эту картошку мы бы не советовали.

Ах да! Забыли предупредить, что лампу надо предварительно выключить. Впрочем, если ты этого не сделал, теперь у тебя есть жареная картошка, печеная рука, прикольная прическа и широкие, как у героев аниме, глаза.

5. Не сыпь мне соль на угли

Желание зажечь может возникнуть не только в ночном клубе, а, например, на даче. Как быть, если размокшие дрова не разделяют твоих пламенных планов? Знатоки говорят, что надо, разжигая огонь, сыпануть в него щепотку крупной поваренной соли. Пламя тут же вспыхнет — видимо, из суеверия боится рассыпанной соли. Кстати, это полезно еще и тогда, когда костер бензином разжигать нельзя — например, если жаришь шашлык.

6. Резня бензопилой

Хочешь резать ровно, но опилки засыпают тебе прочерченный карандашом маршрут? Особо рукастые товарищи советуют в этом случае надеть на глушитель бензопилы изогнутую стальную трубку, направить которую нужно как раз на место спила, чтобы пила сама сдувала выхлопными газами опилки. Есть мнение, что долгая работа с такой насадкой перегреет пилу. Совет запомни, но и мнение учти — пользуйся им только для не очень продолжительной резни.

7. Угол-шоу

Если нужно просверлить в неудобно расположенном месте ровное отверстие, лучше не пытаться испытывать свой глаз-алмаз и верную руку, которая, естественно, не дрогнет, а взять сначала деревянный брусок и спокойно и никуда не спеша сделать в нем точно такую же дырку, какая нужна в стене. Теперь просто прислоняй этот брусок к месту сверления и веди свое сверло по идеально точному каналу к победе.

8. Холодный металл

Этот совет полезен тем, у кого есть дача, а на ней — проблемы с электричеством. Внезапные отключения заставят тебя либо каждый раз размораживать холодильник, уезжая в город, либо пойти на хитрость. Например, спрятать в углу морозилки болванку из металла высокой теплоемкости (например, меди). Оберни ее несколькими пакетами, чтобы не контактировала с едой, и оставь в морозилке, после отключения такой замороженный металл поможет содержимому морозилки часов восемь продержаться и не потечь. Надеемся, у тебя на даче на более долгие периоды свет не отключают.

9. Открытие засосом

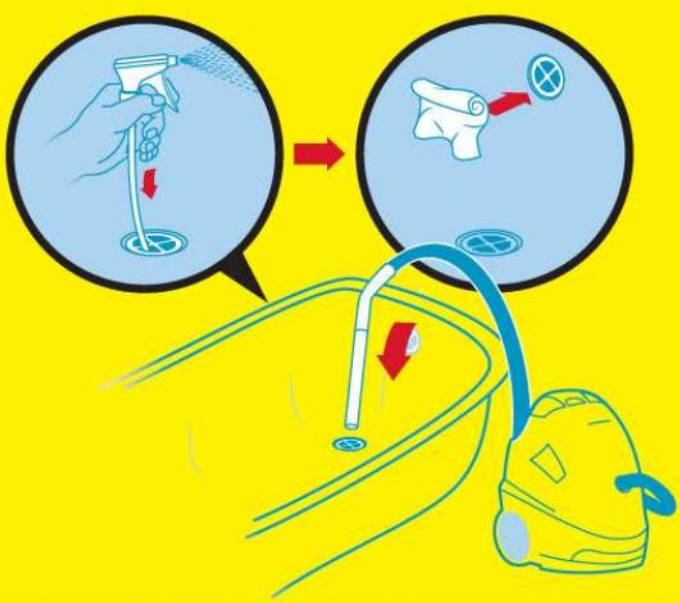
Ящик стола закрылся, а ручка укатилась и пропала. Как быть? Ответ прост и брутален — берешь вантуз, присасываешь его к крышке ящика и тянешь на себя. Чпок — и все ок!

10 ТРУБА КОЛЬЦУ

Девушка мылась. Девушка сняла украшения. Украшения укатились в сливное отверстие ванны. У девушки потекли слезы. Ты, как мужчина, должен разобраться.

Вот тебе план действий: для начала отсоси через сливное отверстие остатки воды (используй клизму или пульверизатор для полива растений — отвинти от него бутылку, а трубку опусти в отверстие ванной). Избавившись от воды, заткни тряпкой отверстие, куда сливается вода при переливе (на стенке ванной), а к сливному (на дне) прижми трубу пылесоса. Теперь врубай пылесос и жди улова, а потом — и награды от девушки.

Этим же способом можно, кстати, и прочистить засор. А повысить эффективность всасывания позволит резиновая прокладка — кольцо, проложенное между трубой пылесоса и сливным отверстием.



Как у вас там?
Не смущайтесь.
Это важно.
Вы молоды и активны, много работаете, но находите время для путешествий и развлечений. Вы так любите жить полноценной жизнью, но дома больше всего цените уют и гармонию. Тем более, что рядом с вами всегда близкий человек.
SAUGELLA
Saugella attiva
с экстрактом тимьяна
для нее
Saugella man
с экстрактом бессмертника
для него
Средства для интимной гигиены.
Сочетание обеспечит комфорт для вас двоих.
Спрашивайте в аптеках.
Товар сертифицирован. РОТТАФАРМ С.п.А. — Италия.
Тел.: +7(495) 933-67-94. www.saugella.ru
реклама

11. Опять скрипит потертое

Если ты задержался на работе для срочного совещания с секретаршей, твоей жене необязательно знать, во сколько ты вернулся в супружескую кровать. Чтобы облегчить путь в указанное место, надо сделать так, чтобы полы не скрипели.

● Для этого насыпь в щели, там где доски предательски пищат, немного талька (или графита, соскобленного с карандаша), а потом протри эти места, чтобы порошок не выступал наружу. Тем самым ты смажешь трущиеся доски, и они будут скользить беззвучно. Теперь походи там для проверки. Все равно слышен скрип? Значит, это, чувак, скрипят твои суставы.

12 БЕЛЫЙ СВЕТ

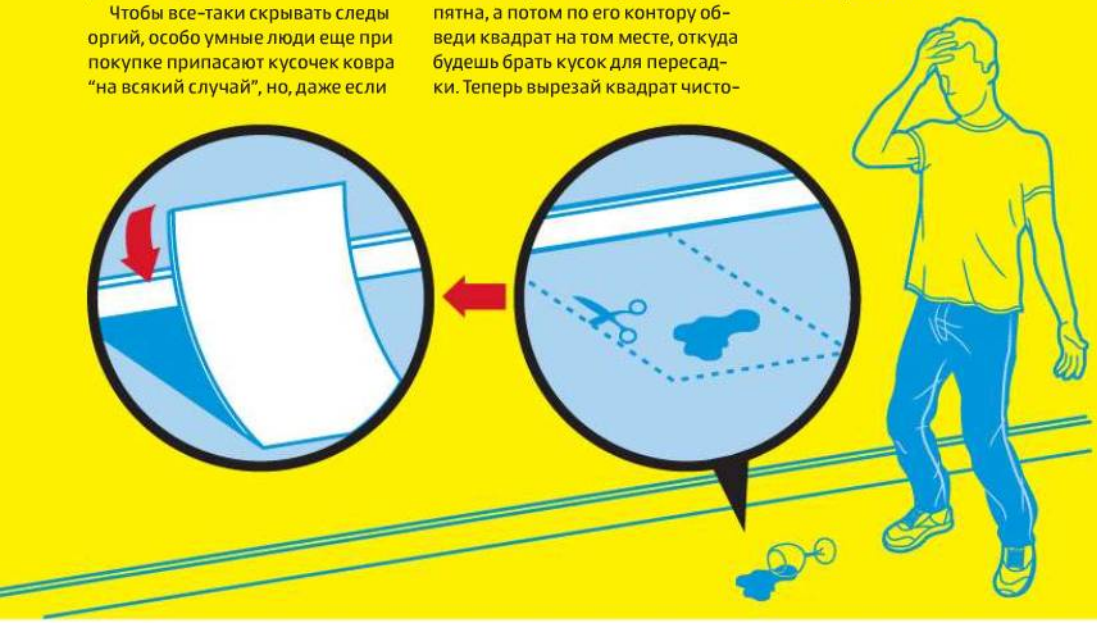
Если потолок утратил свою первоначальную белизну, прежде чем устраивать ремонт, можно попробовать освежить его таким способом: берешь кусок поролона, прикладываешь его к самой узкой насадке пылесоса и сквозь него пылесосишь потолок. Задача — высосать пыль и верхний слой побелки. В идеале потолок должен стать белым. Все стало только хуже? Ну ты же все равно думал о ремонте...

13 ПОДКОВЕРНЫЕ ИНТРИГИ

Ковер легко может прийти в негодность — пепел от сигареты (мы надеемся, хотя бы не твоей), пятно от экзотического коктейля, с которым не справится химчистка. В общем праздник кончился, а утром ты понял, что память о нем на ковре неизгладима.

Чтобы все-таки скрывать следы оргий, особо умные люди еще при покупке припасают кусочек ковра "на всякий случай", но, даже если его у тебя нет, можно сделать "пересадку", вырезав заплатку из места, которое никто не видит, например, под диваном. Главное — убедись, что конфигурация рисунка совпадает, а то придется несколько раз кромсать несчастного.

Итак, вырежи квадрат вокруг пятна, а потом по его контору обведи квадрат на том месте, откуда будешь брать кусок для пересадки. Теперь вырезай квадрат чистого ковра и на двусторонний скотч клей его на пострадавшее место. Если брал кусок не из загашника, а из-под дивана (кресла, стола и т.д.), испорченный кусок приклей на его место — это лучше, чем иметь просто дырку, а пятно в том месте вряд ли заметят.



14. Миру — дыр!

Если нужно просверлить большую дыру, а сверла у тебя маленькие, можно решить проблему без похода в магазин. Мягкой проволокой скручиваешь вместе три маленьких сверла и зажимаешь их в патроне дрели. Теперь этим страшным оружием можно делать большие отверстия, правда, только в мягких материалах (дереве, пластмассе, колесе соседской машины).

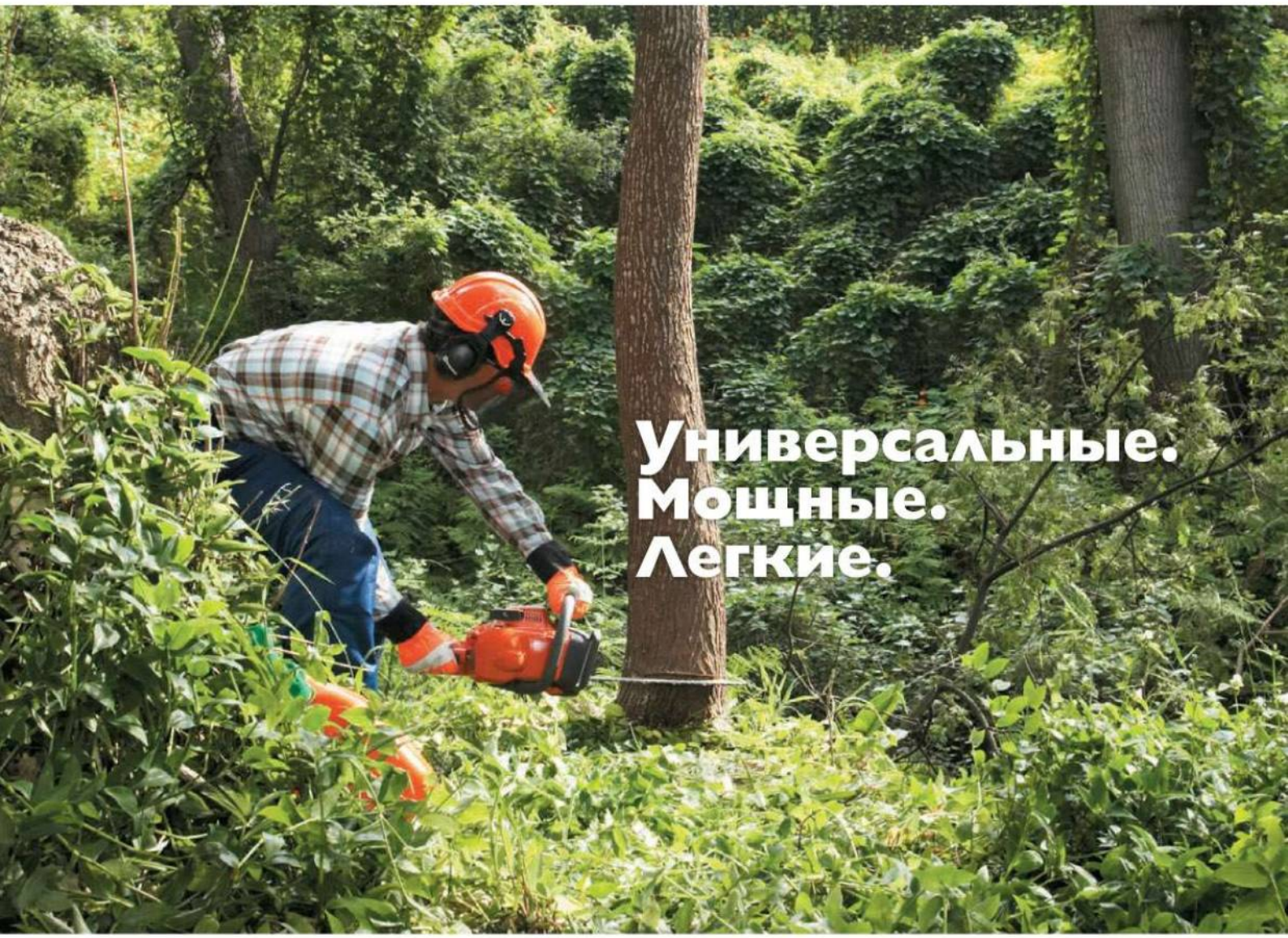
15. С шумом, без пыли

Сверлишь бетонную стену? Мужик! Позволь дать тебе совет (которым, впрочем, пользоваться необязательно). Просверли сначала дырку в небольшой жестяной банке и сверли стену сквозь нее. Смысл в том, что большая часть пыли осядет именно в банке, а не на полу.

16. Мыло и смазка

Влажная древесина гарантированно заставит твою пилу вязнуть. Способ избежать этого — мыло. Намыль им полотно — и дело пойдет как по маслу. ■

Husqvarna®



Бензопилы Husqvarna с двигателем X-Torq®

Новая четвертая серия универсальных бензопил Husqvarna разработана специально для требовательных частных пользователей. Все модели оснащены инновационным двигателем с технологией X-Torq®, которая снижает потребление топливной смеси на 20%, а количество вредных выбросов - до 75% в сравнении с обычными двухтактными двигателями Husqvarna.

от 10 500 руб.

ИНФОРМАЦИЯ О ДИЛЕРАХ: 8-800-200-1689*
*1689 - год основания компании Husqvarna.
ООО "Хускварна". Продукция сертифицирована. На правах рекламы.

husqvarna.com/ru

Copyright © 2010 Husqvarna AB (publ). Все права защищены.

ЭЛЕКТРОННЫЙ РАЙ

BMW — плохие. Плохие не в том смысле, что слабые, а в том, что имеют имидж плохих парней. Но нам это нравится. И вот главный мюнхенский плохиш — BMW ActiveHybrid 7 побывал у нас на тест-драйве. Спешите слышать рассказ Антона Иванова.

Посмотри на любую BMW — и ты поймешь, что я имею в виду, говоря, что они плохие. Применить к BMW эпитет "милая" или "симпатичная" можно с тем же успехом, как назвать милым "Бэтмобиль" или ракетный комплекс "Искандер".

BMW внушает страх и ставит на место — вот что она делает, и, кроме внешности, у ActiveHybrid 7 есть еще масса аргументов силового плана.

Обычно, слыша слово "гибрид", представляешь голливудскую звезду в Toyota Prius с кучей заготовленных фраз о спасении мира и экономии ресурсов в голове. Но этот гибрид другого плана. Он использует электромотор не для того, чтобы есть меньше, а потому, что хочет ехать еще быстрее, и это ему удается сполна.

4,9 секунды до 100 км/ч для двухтонного и 5-метрового (а в нашей версии Long и 5,2-метрового) мастодонта — это очень быстро. Но, когда переживаешь эти 4,9 секунды на собственной шкуре, они воспринимаются странно.

Дело в том, что эта машина в первую очередь создана быть комфортной (раз Long, то хозяин не за рулем, а сзади), и вот этот комфорт, конечно, притупляет ощущения от того пинка под зад, которым в любом другом автомобиле был бы такой разгон.

Нет, тут тоже есть пинок, но он будто через подушку. Скорость не чувствуется. Поэтому очень в тему оказывается функция отслеживания дорожных знаков, информация о которых выводится на экран перед водителем. Без этого легко забыться и в итоге проверить на приборах ДПС, действительно ли эта машина набирает 250 км/ч.

То, как информация подается водителю, заслуживает отдельных слов — главные данные проецируются прямо на лобовое стекло, причем видно их только с кресла пилота. Считывать легко, но при этом не оставляет ощущение, что перед тобой какой-то прицел. Подтверждает это и то, как охотно уступают "семерке" дорогу едущие впереди. Ее боятся, и это неплохо, ведь, по одной из версий, это говорит об уважении.

Что реально его заслуживает, это комфорт. Салон огромен, и при этом в нашей машине он был выделен четверым.

На эту четверку людей приходятся 4 зоны климат-контроля, 3 телевизора, DVD и возможность настроить каждое кресло под самые изощренные запросы: подголовник может обнять твои уши, а боковины спинки, крепко сжать бока, чтобы ты не скользил в поворотах.

Конечно, об экологии не забыто — машина глушит мотор на светофорах (вся электроника при этом продолжает работать) и заводится, стоит убрать ногу с тормоза. Но все же зеленые лишь сильнее позеленеют, услышав, что твой гибрид, кроме электромотора, имеет турбированный V8 и 465 л. с.

А вот ты обрадуешься, раскусив суть этого технически сложного, как шаттл, устройства. Электромотор — палочка-выручалочка бензинового движка и связующее звено на пути от него к 8-ступенчатой АКПП.

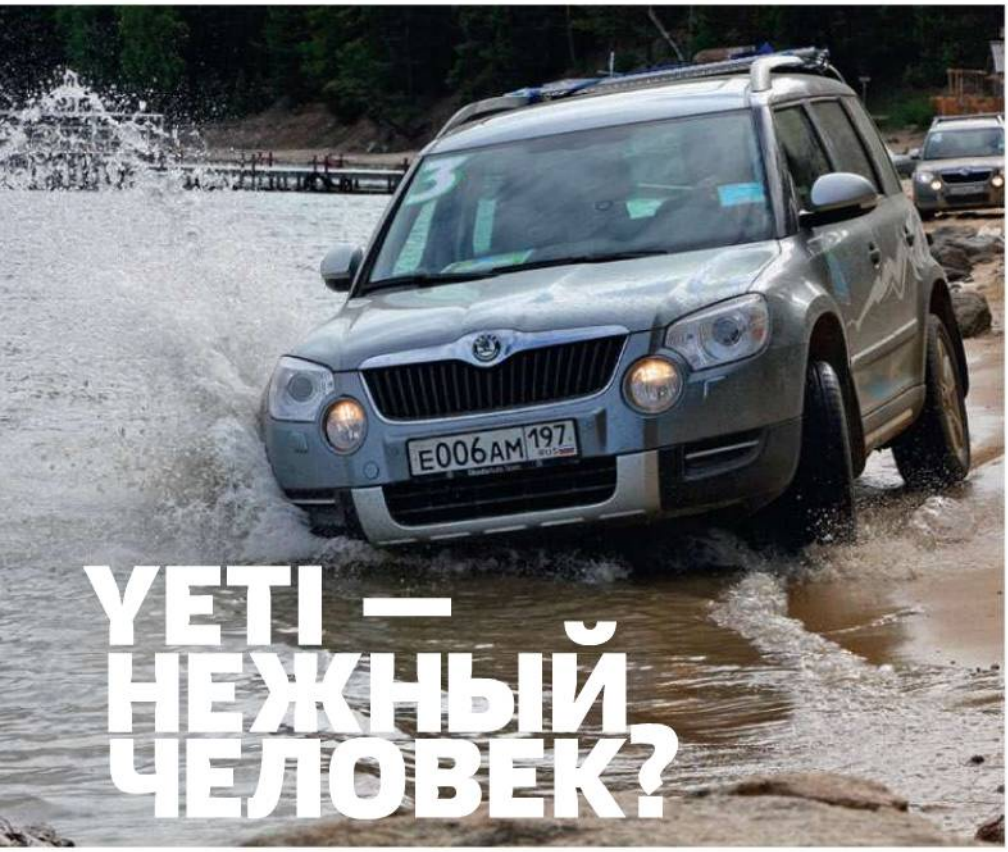
Стоит в какой-то момент основному мотору оказаться не в форме и выдать чуть меньше лошадей, как электрический брат впрягается и даст на колеса все то, чего не хватило. Короче, в любой момент ты можешь быть уверен, что отклик на газ будет сиюминутный и очень уверенный. Только заплати сначала минимум 5 300 000 руб. за право обладания этим чудом. ■

реклама

Matínique

InWear/Matinique: Москва: ТРЦ "Европейский", 3 эт., тел. (495) 229-19-58; МЕГА Теплый стан, тел. (495) 730-24-35; **Санкт-Петербург:** Невский пр-т, д.20 тел. (812) 571-28-51; ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, тел. (812) 333-13-44; ТК "Сенная", ул. Ефимова, д.3, тел. (812) 313-99-72; ТЦ "Владимирский пассаж",1-й этаж, Владимирский пр-т, д.19, тел. (812) 331-32-05; **Волгоград:** молл Парк Хаус, б-р 30-летия Победы, д.21, верхний уровень, тел. (8442) 48-95-25; **Самара:** молл Парк Хаус, 2-й этаж, Московское шоссе, д.81А, тел. (846) 372-24-21
Анапа, Екатеринбург, Ижевск, Иваново, Иркутск, Казань, Калининград, Краснодар, Махачкала, Нальчик, Находка, Новороссийск, Оренбург, Пенза, Пермь, Пятигорск, Ставрополь, Сочи, Тверь, Уфа, Челябинск

отдел региональных продаж (495) 223-77-01 **www.inwm.ru**



YETI — НЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК?

Все знают, что кроссоверы не созданы для серьезного бездорожья, но что будет, если они все же встретятся друг с другом? Чтобы проверить это, наш корреспондент Никита Киселев отправился штурмовать окрестности Байкала на Skoda Yeti.

Когда год назад мы впервые тестировали Yeti в Словении, машина отлично вела себя и на асфальте, и на гравийной дороге, и в грязи. Правда, последняя была довольно условной: пара ям, пара луж. В этот же раз маршрут был проложен в настоящем бездорожном аду: природные залежи ухабов, ям и прочих неровностей с нереальной геометрией. Короче говоря, не то что Yeti, танки испытывать не стыдно.

Чтобы настроить нас на нужный лад, нам показали и людей, живущих в этих местах. Сначала шамана, который голыми руками доставал из костра камни и облизывал их, а потом местного ламу, который уснул 75 лет назад и так и лежит с тех пор: температура тела — 36°, ногти и волосы растут, а после проведенного исследования выяснилось, что он до сих пор способен думать. После их подвигов как-то стыдно было ударить в грязь лицом и застрять на полпути, но именно это мы и сделали.

Пересекая песчаный пляж, ехавшие впереди колонны журналисты решили остановиться и пофотографировать, в итоге все следовавшие за ними тут же закопались — в песочных дюнах останавливаться можно только там, где есть хоть какая-то растительность.

На песке Yeti, как и любой другой автомобиль, вязнет сразу. Чтобы выбраться, надо плавненько тронуться, но здесь открылась самая большая проблема этого полноприводного автомобиля. Турбомотор.

Звучит он здорово и едет прекрасно. На асфальте или хотя бы твердом покрытии. Но, как только дело доходит до грязи или песка, начинаются проблемы. Вроде бы 160 сил — это достаточно (сотню набирает за достойные 8,7 секунды), но, чтобы выбраться из "песочницы", приходится ехать медленно, а на низких оборотах это невозможно — мешает турбояма, на высоких же — горит сцепление.

Даже полный привод с новой муфтой Haldex, которая, к слову, моментально перебрасывает момент на задние колеса и вообще ведет себя очень адекватно, к сожалению, не помогает.

Дальнейшие издевательства над автомобилем мы продолжили на местных сопках. Эти дороги идеальны только для одного автомобиля — "Урала". Естественно, в колею грузовика соваться просто бессмысленно. Дорожный просвет Yeti — 17 см. Однако, если ехать разумно, проблем можно избежать. Наш экипаж проехал всю дистанцию, так ни разу и не чиркнув днищем. Геометрическая проходимость у чешского кроссовера отменная — спасибо коротким свесам. А вот ездившим на нашей машине до нас китайским журналистам это, к сожалению, не удалось.

Прыгнув на бархане, они замяли радиатор кондиционера. Видимо, в тот же момент правый глаз автомобиля с модной ксеноновой линзой заплыл и светил с тех пор куда-то в небо, ослепляя местных чаек. Такие трассы не для Yeti. Все же он хоть и снежный, но человек, а человек должен жить в городе.

Полноприводный Yeti пригоден для городских неровностей — вроде небольших снежных заносов или скользких приусадебных дорожек, но на природе он проживет недолго. Тут уместно вспомнить его младшего брата — переднеприводного Yeti — для города еще более разумный вариант. Стоит он дешевле и со своими обязанностями справляется на все сто. Двигатель всего 105 сил, но он вполне динамичен. Цена — от 699 000 руб. ■

При поддержке Правительства Москвы и МОСКОМСПОРТА
Банк Москвы и ИНГОССТРАХ Ingosstrakh
представляют
KREMLIN CUP
КУБОК КРЕМЛЯ
Sony Ericsson WTA TOUR
250 ATP WORLD TOUR
16 – 24 ОКТЯБРЯ
с/к «ОЛИМПИЙСКИЙ»
XXI
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕННИСНЫЙ ТУРНИР
КУБОК КРЕМЛЯ 2010
(495) 925 77 77 • www.kremlincup.ru
LAND ROVER
Tropicana
Sony Ericsson make.believe
LONGINES
РБК
реклама

Apple iPod Touch

Отличий между iPhone и iPod Touch становится все меньше. Например, теперь по плееру тоже стало можно звонить. Правда, для этого потребуется интернет, зато и звонок будет с видео (функция FaceTime). Кстати, о видео — в новом iPod наконец появилась камера, причем их сразу две. Та, что на задней панели, снимает в HD. Высокое качество и у дисплея Retina: его разрешение 960x640 (в 4 раза больше, чем раньше). Процессор от iPad и iPhone — A4, операционка iOS4. На момент выхода номера цена неизвестна.

● **apple.ru**

Logitech Wireless Trackball M570

Ленивым на заметку: если тебя утомляет целый день ворочать мышкой или водить рукой по тачпаду, есть спасение — трекбол. С ним для управления курсором требуется лишь лениво двигать большим пальцем. Остальные пальцы могут нажимать на кнопки. Больше ничего не нужно, даже проводов — устройство связывается с компьютером через воткнутый в USB крошечный приемник Logitech® Unifying и питается от двух AA-батареек. 1800 руб.

● **logitech.ru**

Nokia E7 и Nokia C7

Они сделаны из алюминия, и уже за одно это стоит сказать их создателям спасибо. Но в остальном это два телефона для разных людей.

E7 — продолжатель славных традиций финских боковых слайдеров с полноценной QWERTY-клавиатурой. Но традиции традициями, а главное в технике — инновации. И тут они есть. Во-первых, это новая версия ОС Symbian, которая стала быстрее и удобнее. Во-вторых, отличный экран, название которого глава подразделения мобильных решений Nokia Ансси Ваньоки выкрикивал на презентации, как лозунг на митинге: "CBD! CBD!" (ClearBlack Display). Обещается, что с ним черный будет еще чернее, а блики перестанут быть проблемой. 4-дюймового экрана мало? Подключаешь телефон через HDMI-кабель к телевизору — и проблемы больше нет. Прибавь 16 Гб внутренней памяти, Bluetooth 3.0, Wi-Fi и GPS — и получишь почти полное представление о финском флагмане.

Nokia C7 — это моноблок также с последней версией Symbian под железным корпусом и 3,5-дюймовым AMOLED-дисплеем на лицевой панели. На этом дисплее ты сможешь видеть электронные письма с Yahoo! или Gmail (информация об аккаунтах выводится прямо на рабочий стол) и обновления лент Facebook и Twitter. У обоих телефонов есть задатки фотографов — 8-мегапиксельные камеры с двойными LED-вспышками, которые, кроме прочего, пишут HD-видео. E7 — 25 000 руб. C7 — 18 000 руб.

● **nokia.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Samsung Galaxy Tab

Забавно, что с начала появления мобильные телефоны от года к году уменьшались в размерах, но, стоило им получить сенсорные экраны, как начался обратный процесс. Перед тобой увеличенный в масштабе смартфон Samsung Galaxy. Теперь у него 7-дюймовый экран, и его правильнее называть планшетником. Читай на нем книги (в базе приложения Readers Hub их более двух миллионов), смотри на нем фильмы (поддержка Full HD и приложение Media Hub), путешествуй с ним по миру и по интернету (помогут мобильные сервисы Google) и общайся в социальных сетях (приложение Social Hub). Есть Wi-Fi и Bluetooth 3.0, встроенные камеры с обеих сторон, возможность звонить, как по телефону, и поддержка технологии Adobe Flash Player 10.1. Последнего, кстати, лишен законодатель моды и главный планшетник мира, название которого ты и так знаешь. На момент выхода номера цена неизвестна.

● **samsung.ru**

РЕКЛАМА

НОВЫЙ ПРОЕКТ ЖУРНАЛА

Популярная Механика

популярный лекторий

Каждый месяц новая тема

Каждую неделю новая лекция

Научно-популярные лекции о том, как устроен мир

Лекции в ноябре: 1, 8, 15, 22 ноября

бактериологическое оружие
новая жизнь во Вселенной
экранопланы
гены
астероиды
солнечные вспышки
боль
ядерные взрывы
вспышки сверхновых
эволюция
мозг
память

подробности
на www.popmech.ru

Начало в 19.30
Большой зал кинотеатра 35ММ
ул. Покровка, д. 47
(метро "Курская" или "Красные ворота")

35mm кинотеатр / cinema hall

НАШЕ РАДИО

coolconnections

LENTA.RU издание Rambler Media Group

ЧИСТЫЕ БОТИНКИ

Марка Timberland выпустила новую коллекцию обуви Earthkeepers™ с сертификатом Green Index™. Стараясь минимизировать вредное воздействие производства на окружающую среду, Timberland использует при изготовлении подошв переработанные автомобильные покрышки. Верх ботинок сделан из высококачественной кожи, а подкладка — из волокон утилизированных пластиковых бутылок. Отличная продукция из ненужных вещей.

УТЕПЛЯЙСЯ

Ноябрь бьет рекорды по количеству открытий магазинов Zolla. Новые точки появятся в трех крупнейших городах России — Санкт-Петербурге, Казани и Уфе. Там ты найдешь уютные вязаные свитера с этническим орнаментом и теплые куртки из новой зимней коллекции этой марки.

ДВА В ОДНОМ

Похождения денди и разбойника Арсена Люпена, персонажа писателя Мориса Леблана, снимающего драгоценности с любимых и нелюбимых женщин, вдохновили Жан-Поля Герлена на создание одноименного аромата Arsene Lupin. Точнее, двух. Arsene Lupin Dandy — восточный с аккордом кожи и Arsene Lupin Voyou — свежий с древесными нотами. Выбирай, что тебе ближе, и отправляйся в ближайший бутик Guerlain.

ДЕЛАЙ НОГИ

Если ты весь день вынужден ходить в закрытой обуви, пользуйся гелем или спреем для ног Deo-Active Fresh. Эти средства компании Scholl предотвратят появление неприятного запаха и позаботятся о коже твоих стоп.

МЯКОТЬ ТОМАТА

Популярный в нашей стране кетчуп "Балтимор" теперь стало проще брать с собой в дорогу или на пикник — его стали выпускать в мягкой упаковке. Иногда мягкое лучше, чем твердое.

МЕХАНИЗМ ДЛЯ СУПЕРМОДЕЛИ

Один из крупнейших часовых производителей — Breitling отметил в прошлом году 125-летие, в честь чего выпустил собственный мануфактурный автоматический механизм с хронографом B01. Модуль оснащен колонным колесом. Интересен B01 еще и тем, что при одном-единственном заводном барабане он обладает запасом хода почти 70 часов, при этом баланс работает с частотой 28 800 пк/ч. В общей сложности калибр состоит из 364 деталей, в том числе 47 рубинов. Почти все детали тщательно обработаны и декорированы в стиле лучших часовых домов Швейцарии. Новый механизм устанавливается, конечно же, в новую же модель под названием Chronomat. Корпус имеет диаметр 43,5 мм и выпускается в стали, золоте и варианте сталь/золото. В юбилейной модели Breitling обединены все лучшие технологии. Например, водонепроницаемость часов составляет рекордные для механических хронографов 500 м. Также для Chronomat разработан новый поворотный ободок. Он вращается в одну сторону, нарочито туго, с едва слышимыми 4 щелчками на каждое минутное деление. Подобрать Chronomat с циферблатом любого цвета не проблема — компания предлагает 18 оттенков. Накладные цифры и индексы отливаются из полированной стали или золота, стрелки и метки покрыты люминесцентным составом.

И ГОЛЬФ, И POLO

20 августа в Москве прошел первый турнир по гольфу Volkswagen Fleet Cup 2010. В нем приняли участие более 100 человек, в том числе около 70 опытных гольфистов. Начинающие игроки тоже не скучали, брали уроки у высококвалифицированных тренеров "Ле Меридиен Москоу Кантри Клаб Нахабино", где все и проходило. Участникам и гостям турнира представили новый Polo седан, созданный маркой Volkswagen специально для России. Ну и за рулем дали посидеть, причем любой из моделей ряда Volkswagen.

КИНО С ЗАПАХОМ

После "Шерлока Холмса" режиссер Гай Ричи и актер Джуд Лоу снова встретились — по инициативе дома Dior. Получившие полную свободу действий творцы сняли интригующий, как аромат Dior Homme, короткометражный фильм на 35-миллиметровую пленку. Хочешь посмотреть — иди на сайт www.diorhommeparis.com.

КОЛЕСА ОБОЗРЕНИЯ

Часы Sintra Skeleton Automatic стали первой прозрачной моделью Rado. Узнаваемый черный бочонок с сапфировым стеклом можно перевернуть и наблюдать за работой механизма, разработанного специально для Rado.

ПЕРЕХОД НА ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Компания Swatch к зиме готова: только что вышла коллекция часов The Swatch New Gent Collection, выполненная, по словам создателей, "в элегантных зимних тонах". Не знаем, насколько эти тона можно назвать зимними, но сочетания цветов, использованные в новых моделях, действительно привлекают внимание к New Gent. Выбрав цвет, порадуйся размеру: если диаметр корпуса традиционных моделей Gent Originals — 34 мм, то New Gent выглядят массивнее и не будут смотреться на руке по-детски, так как диаметр их корпуса — 41 мм. Часовых дел мастера уверяют, что силиконовый ремешок и прочный пластиковый корпус отлично подходят для занятий спортом. Главное — выделить на него время.

БЕЛАЯ МЕТКА

Специально для бренда Gant известный американский дизайнер Майкл Бастиан создал мужскую коллекцию Gant by Michael Bastian. Тертый бушлат в стиле милитари, короткий пуховик и приталенный пиджак с заплатками на локтях, теплые свитера и тертые джинсы — основные ее модели. И все они отмечены белым ярлыком с изображением двух игроков в лакросс.

ТВОЕ ПОРТФОЛИО

Этой осенью обувная марка TJ Collection пополнила свой арсенал еще и портфелями. Из традиционной кожи — для любителей классики, из промасленной — для стильного винтажного образа, из нейлона — для активных и легких на подъем.

МЫ ИЗ ПРОШЛОГО

У тебя в детстве были красивые блестящие галоши? Сейчас они снова в моде. Марка John Lobb выпустила галоши Balmoral в трех вариантах — классические черные, коричневые и ярко-желтые. Подкладка везде светло-серая. Она не только обладает теплоизоляционными свойствами, но и великолепно полирует ботинки.

ВОИНЫ HAKKAPELIITTA

Зимняя шина для внедорожников Nokian Hakkapeliitta SUV5, установившая в 2007 году мировой рекорд скорости на льду (321 км/ч), передала эстафету новинке — Nokian Hakkapeliitta 7 SUV. Кстати, шины этой марки успешно сражаются за безопасность на дорогах уже более 70 лет.

ПАРНОЕ КАТАНИЕ

Новая линия ароматов Esprit — еще один способ стать ближе друг другу. Купив Imagine для нее — ориентальный, с нотами гвоздики, мандарина, и мужской Imagine для себя — древесный, с нотами горького апельсина, кофейных зерен и египетской герани, ты еще раз подчеркнешь: вы вместе. Девушка будет рада.

ЗЕЛЕНАЯ ЛИНИЯ

Tuborg Green давно и прочно закрепил за собой звание самого музыкального пивного бренда. В дополнение к зажигательным Гринфестам в октябре во всех магазинах появится яркая "музыкальная" серия банок Tuborg Green Limited edition, созданная европейским агентством Danesadwork. Tuborg Green, как и его поклонники, не ограничивает себя каким-то одним стилем и поддерживает абсолютно разные актуальные музыкальные направления, а потому порадует нас новыми эксклюзивными банками в стилях хип-хопа, рока и диско.
Но слишком увлекаться все же не стоит. Важно помнить, что умеренность нужна во всем, в том числе и в веселье, особенно когда оно сопровождается пивом, чрезмерное потребление которого может принести вред твоему здоровью.

ЗАДАТЬ ПЕРЦУ

BANG — первый мужской аромат от Marc Jacobs. Ради такого дела дизайнер сам снялся в своей рекламной кампании, лежа голым на кровати и прикрываясь только флаконом. Чувственный получился аромат — древесный, с нотами семян розового, белого и черного перца.

Генеральный директор представительства Puma Мирослав Рыба, президент ФК "Локомотив" Ольга Смородская и главный тренер ФК "Локомотив" Юрий Семин

ФК "ЛОКОМОТИВ" ПОДПИСАЛ КОНТРАКТ С PUMA

В августе ФК "Локомотив" объявил о заключении контракта с новым техническим спонсором — известным немецким брендом Puma. Со следующего сезона все команды "Локо", начиная с младших школьников и заканчивая основным составом, а также "Локомотив-2" будут выступать в экипировке этой компании. В декабре состоится официальная презентация формы. Не забыты и болельщики клуба. Для них Puma разработает коллекцию аксессуаров с символикой любимой команды.

НА ВОЛНЕ

Хочешь получить мощный энергетический заряд? Приходи в выставочный комплекс Гостиный Двор с 29 по 31 октября. Там пройдет 17-й Международный лыжный салон, в рамках которого состоится Открытый чемпионат по Big Air на искусственной рампе. В этих зрелищных соревнованиях примут участие представители практически всех экстремальных видов спорта: сноуборда, нью-скул, MTB, BMX, маунтинборда, роликов. Там же, в Гостином, впервые состоятся показательные соревнования по вейкборду в закрытых помещениях. Будут сооружены два водных бассейна с фигурами: фан-бокс и кикер. Эта площадка будет работать первые два дня выставки в режиме аттракциона для посетителей. Приходи, покатайся на волне! В заключительный день пройдет контест среди профессионалов, в котором примут участие 30 сильнейших вейкбордистов и кайтеров России и стран СНГ, среди которых наши герои — Никита Мартьянов и Петр Тюшкевич.

ФОТО: КИРИЛЛ УМРИХИН

РЕАЛИТИ-ШОУ

Многие, наверное, уже и забыли, а 18 июля 2010 года состоялось грандиозное шоу Bavaria Moscow City Racing. Для тех, кто не понял предыдущей публикации МН по этому поводу, повторяем: у москвичей и гостей столицы была возможность услышать рев моторов настоящих формульных болидов! По трассе вокруг Кремля пронеслись чемпион мира 2009 года Дженсон Баттон — за рулем Vodafone McLaren Mercedes и российский гонщик "Формулы-1" Виталий Петров — на болиде Renault F1 Team. На Москворецком мосту располагались шатры, в которых зрители смогли протестировать новые ноутбуки от компании Lenovo, приобрести формульную одежду от Puma, посмотреть на швейцарские часы TAG Heuer, вступить в клуб KupiVip.ru, приобщиться к покеру с Pokerstars.net, а также принять участие в различных конкурсах. Скучать не пришлось никому!

Журналисты и VIP-гости наблюдали за происходящим на Васильевском спуске в Paradise Club, партнером которого выступила управляющая компания "Эверест Эссет Менеджмент". Гости оценили комфорт, обслуживание, угощение и напитки, предоставленные Perrier, Vittel и Whitehall. Здесь же пилоты раздавали автографы всем желающим.

ПОД ПАРУСОМ

С 12 по 19 ноября 2010 года на острове Лансерот (Испания) пройдет Открытый чемпионат России по крейсерским гонкам. Это проект Всероссийской федерации парусного спорта совместно с командой RUS7 и медиахолдингом РБК. Сильнейшие яхтсмены и любители парусного спорта съедутся на Канары, чтобы разыграть почетный трофей. Кстати, в чемпионате, девиз которого "Опыт не требуется", может принять участие любой желающий. Для этого надо на него приехать и присоединиться к любой команде профи, которая тебя не только научит управлять парусами и такелажем, но еще и по океану покатает.

Все соревнования будут проходить на монотипах J80 — единственных на сегодня лодках малой длины, способных плавать в открытых акваториях при силе ветра до 41 узла и высоте волны до 3 м.

Специалисты уверены, что чемпионат расширит российский гоночный календарь и даст российским спортсменам незаменимый опыт гонок в открытом море.

ДОБРОВОЛЬЦЫ

Все, кто пришел 28 августа в московский Екатерининский парк на Fun & Charity Fest, не только узнали о деятельности различных благотворительных фондов, но и отлично провели время. Фестиваль был организован добровольцами при поддержке бренда Old Spice. У журнала Men's Health там была своя площадка, на которой проходили соревнования по уличной акробатике. На других площадках давали мастер-классы по запуску воздушных змеев, крутили пои, изучали основы театрального грима и делали оригами.

Весь день красивые девушки в футболках с надписью "Ищу настоящего мужчину" записывали в волонтеры парней, готовых починить кран в детском доме, обучить мужским ремеслам, помочь с перевозкой тяжелых вещей и т.п. В общем, фестивалю удалось привлечь мужчин для хороших дел — не без поддержки Men's Health, естественно.

ИСПЫТАНО ХОЛОДОМ

Накануне сезона зимних отпусков корреспондент МН Артем Львов съездил в Норвегию на презентацию новой линии средств для бритья Gillette и привез не только рассказ о том, что стоит делать в этой стране, но и ряд советов по уходу за кожей, которые (поверь) на морозном воздухе тебе очень даже пригодятся.

Москва–Осло

Испытание: перелет и смена климата

Ну, насчет последнего зимой можно сильно не волноваться: у них и у нас холодно. А вот полет Москва–Осло — это три часа в воздухе. Стоит подумать не только о том, чем занять себя, но и о своей коже. Ведь влажность воздуха в самолете во время полета — не больше 20%. И чтобы не возникало чувства стянутости на лице, возьми с собой увлажняющий крем. Но не тащи в поездку лишнего — пусть это будет тот же самый, который ты используешь после бритья. Я, например, тут же намазался выданным еще в аэропорту увлажняющим бальзамом Gillette Series. Он не только успокаивает кожу, но и защищает ее в течение дня.

Берген–Яйло

Испытание: морская прогулка

Норвегия без фьордов не Норвегия. Мой совет: проплыви на корабле из Бергена в Яйло (морское путешествие на полдня, включая рыбалку). Виды просто сумасшедшие. К сожалению, ветер порой тоже. Моряки раньше спасались, отращивая бороды, но сейчас бороды не в моде, в моде — гладкие щеки и качественное бритье. Как раз для этого разработана новая бритва Gillette Fusion Power Cool White, презентация которой состоялась во время этой прогулки. У нее аж 5 лезвий, а значит, потребуется меньше усилий, чтобы удалить щетину. А 15 микрогребней разгладят кожу и приподнимут волоски, обеспечивая таким образом чистое бритье с минимальным дискомфортом.

Ледник Буербрин

Испытание: поход на гору

И подъем, и спуск на ледник — это трудное дело, но оно щедро вознаграждается. Не только виды вокруг, но даже сами цвета — гор, снега, неба — совершенно нереальны. Только знай, что, кроме бури эмоций от местных красот, ты испытаешь на себе все прелести перепадов температур. А также сильного ветра и яркого солнца. Меня об этом предупредили заранее, и я честно утром воспользовался всеми теми средствами для чувствительной кожи, что были презентованы накануне, — новой бритвой, гелем для бритья и бальзамом после бритья. Не сделай я этого, к вечеру лицо бы не просто покраснело до неузнаваемости, но горело и болело. Оно тебе надо?

Озеро Ванин

Испытание: сплав на каяках

Всем советую потратить полдня на путешествие по горным озерам на каяке. Это коктейль из спорта, осмотра дивной природы и... опять холодного воздуха. Впрочем, за 4 дня нашего путешествия у меня уже вошло в привычку каждый день уделять немного времени комплексному уходу за лицом. Так что, несмотря на то, что плавал я даже дольше положенного (задержался, высадившись на встретившийся по пути необитаемый остров), на вечернем ужине выглядел так, будто только вылез из спа.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО СПАСЕНИЯ ЛИЦА:

Комплексный уход за кожей. Тщательное очищение, увлажнение и использование правильной бритв. Подобные продукты есть в линейке Gillette. Они одобрены Российским обществом дерматологов и подходят даже для чувствительной кожи.

ФОТО: ВЛАДИМИР АНТРОПОВ

ВЕЗДЕХОДЫ

В конце октября испанская обувная марка Camper представила новые модели для дождливой и слякотной погоды — Sirimiri и Peu Pista. Кожу ботинок пропитали специальным водоотталкивающим составом, поэтому ни швы, ни места стыков разных деталей не пропускают воду.

FIG BAM

Компания Mazzetti, производитель классического бальзамического уксуса, теперь делает еще и соусы. Обрати внимание на Mazzetti Cremoso Fig (с инжиром), Mazzetti Cremoso и Mazzetti Cremoso Bianko. Вкус отменный, мы пробовали.

ЧИСТИ И ДЫШИ

Не можешь отказать себе в удовольствии выпить чашку кофе, чая или бокал красного вина? Не отказывай. Уже разработаны и появились в продаже зубные пасты Smok-A-Sept, которые устраняют пигментацию эмали. А еще в их состав входит мята, придающая свежесть дыханию.

ВЕСОМЫЙ ВКЛАД

Чтобы отметить 34-й день рождения, компания Raymond Weil выпустила 34 экземпляра механического хронографа RW Club Limited Edition Freelancer. 25% дохода от продажи этих часов было пожертвовано Международному союзу по борьбе с раком.

НА БЕРЛИН

Movida Corona — соревнование лучших диджеев в стиле хаус, организованное брендом Corona Extra. В этом году впервые контест пришел в Россию, а число стран-участниц выросло до 22. Стартовал он в июне на клубном портале Geometria.ru, где на странице Movida Corona участники размещали свои треки, а любители клубной музыки голосовали за понравившиеся произведения и их авторов. Финал Movida Corona Russia пройдет 22 октября в петербургском шоуколле "Атмосфера". После жесткого отбора будет выбран тот единственный, кто поедет в Берлин представлять Россию на гранд-финале контеста.

Adidas "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214; "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-1405
BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганская, 1, т. 911-0864; Рублевское ш., 48; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
Burberry London Столешников пер., 10, т.: 933-4257/58; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3389, 790-7307; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7570; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9427
Camper "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Canali "Калигула", Ленинский пр-т, 52
Carnaby "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8511; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2009; Большой пр-т, 86, т.: (812) 232-63-61; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 94, т. (8632) 40-69-11
Cerruti 1881 м-н "Elite Итальянский стиль" (Elite Fashion store) в зонах вылета и прилета аэропорта Шереметьево, терминал D, Московская обл., Химкинский р-н, т.: 739-7257
D&G Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Crocus, Столешников, 5; Crocus, "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8
Dino Bigioni "Аркадия" Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01
Dirk Bikkembergs ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906; Podium, Новинский б-р, 18; т.: 695-4686; Podium, ул. Тверская, 9/17, стр. 1, т.: 629-5035; Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Ростов-на-Дону, Podium, ул. Б. Садовая, 100; т.: 8 (863) 263-3617
DKNY Цветной б-р, 11; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Eastpak м-ны "Экипаж": "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9736; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 287-0727; Ленинский пр-т, 60, т.: (499) 137-2025; www.eastpak-russia.ru
Filippa K www.filippa-k.com
Fred Perry ул. Петровка, 19/1

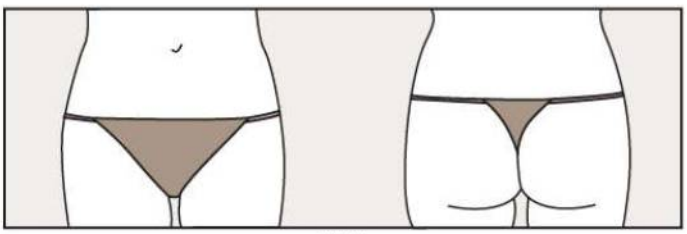
Gant by Michael Bastian ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Казань, МЕГА, пр-т Победы, 141
Gap МЕГА-Белая Дача; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211
G-Star by Marc Newson www.g-star.com
HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5

Jean Charles de Castelbajac www.jc-de-castelbajac.com
John Varvatos "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 621-8171; www.johnvarvatos.com
Lacoste МЕГА-Химки, т.: 221-3355; МЕГА-Теплый Стан, т.: 641-3822; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8594; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6194; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 627-3516; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 543-9297; СПб, МЕГА-Парнас, т.: 332-6086; Самара, Park House, Московское ш., 81а, т.: 276-4305
Massimo Dutti "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48
Nike "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Nudie Jeans Co. www.nudiejeans.com
Panerai Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249
Puma МЕГА-Химки; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5
Sisley Красная Пресня, 48/2, т.: 252-0743
Stone Island www.stoneisland.com
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.: 699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
UGG® Australia LITZ: ул. Петровка, 17; теннисный центр "Жуковка", Ильинское ш., 1; Boutique BOUTON: СПб, ул. Ленина, 19; ТРК "Атлантик Сити", ул. Савушкина, 126
Uniqlo +J "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

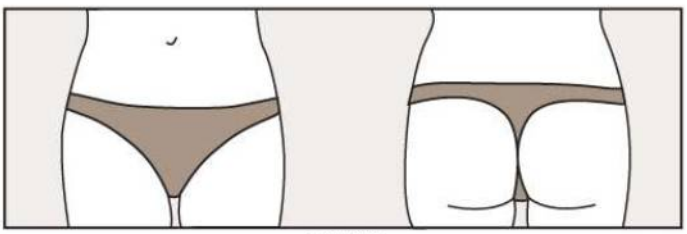
БЕЛЬЕ ТВОЕ

Это только кажется, что в магазине женского белья говорят на незнакомом языке. На самом деле, разобраться несложно, главное — захотеть. Но, чтобы не ошибиться, перед походом в магазин одолжи у своей девушки пару трусов и бюстгальтер (или срежь с них бирки) — для примера.

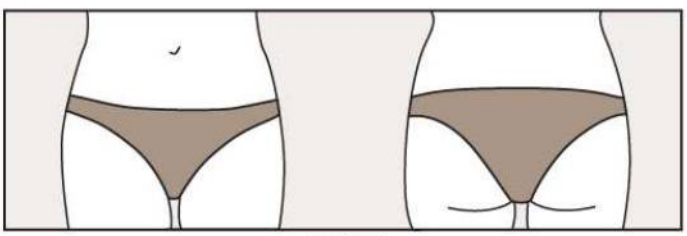
ТРУСЫ (РАЗМЕР СОВПАДАЕТ С РАЗМЕРОМ ОДЕЖДЫ)



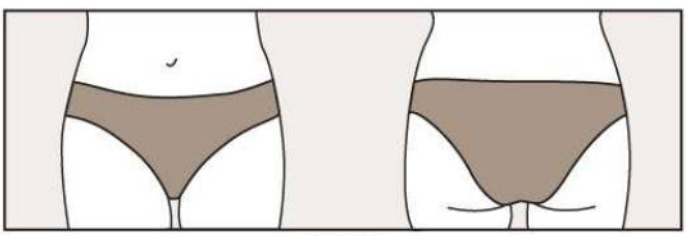
ТАНГА



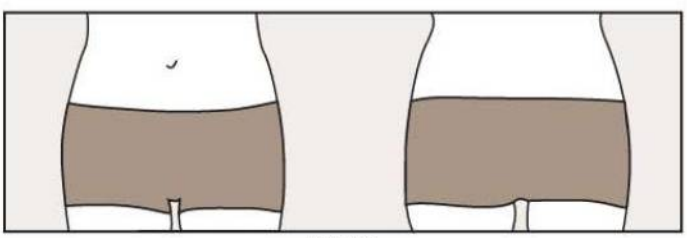
СТРИНГИ



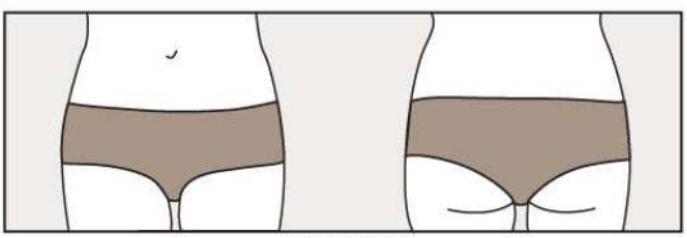
БИКИНИ



БРИФЫ

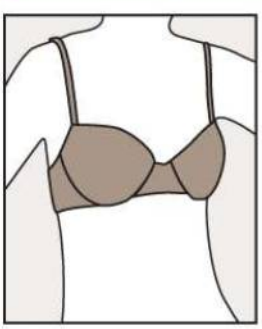


ШОРТЫ

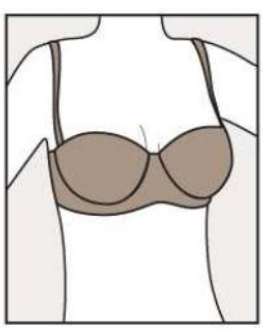


ПОЛУШОРТЫ

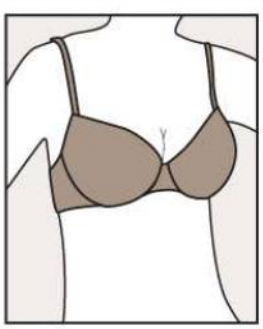
БЮСТГАЛЬТЕРЫ (У КАЖДОГО ДВА РАЗМЕРА — ЧАШКИ И ОБХВАТА ГРУДИ)



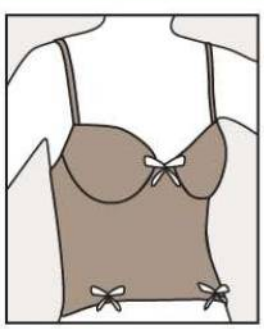
КОНТУРНЫЙ (CONTOUR BRA)
Функциональный бюстгальтер, поддерживающий грудь. Подходит и для каждодневной носки, и для занятий спортом, и на выход.



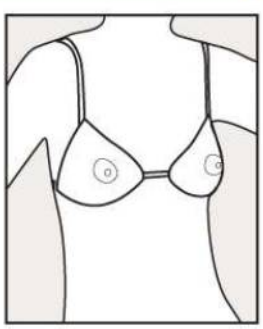
БЮСТГАЛЬТЕР "АНЖЕЛИКА" (DEMI-BRA)
Под платья и блузы с низким вырезом.



БЮСТГАЛЬТЕР PUSH-UP
Бывают со съемными или встроенными вкладками на поролоновых чашечках. Визуально увеличивает и приподнимает грудь.



БЮСТЬЕ
Никакой функциональной пользы, просто для красоты.



ПРОЗРАЧНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР
Соблазнительное нижнее белье, которое просвечивает. Подходит девушкам с грудью.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ВАРВАРА ЖЕМЧУЖНИКОВА

*Хочу знать.

www.tjcollection.com
TJ COLLECTION
ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ
495 7252255
tjcollection.com
товары сертифицированы
реклама

реклама

PURE BREITLING

POWERFUL. UNIQUE. PURE BREITLING
The Chronospace

BREITLING RUSSIA&CIS
Официальный Дистрибьютор и Сервисный Центр
127055, Москва, БЦ „Baker Plaza“
Бутырский Вал, д.68/70
Тел.: +7(495) 988-96-25

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

WWW.BREITLING.COM